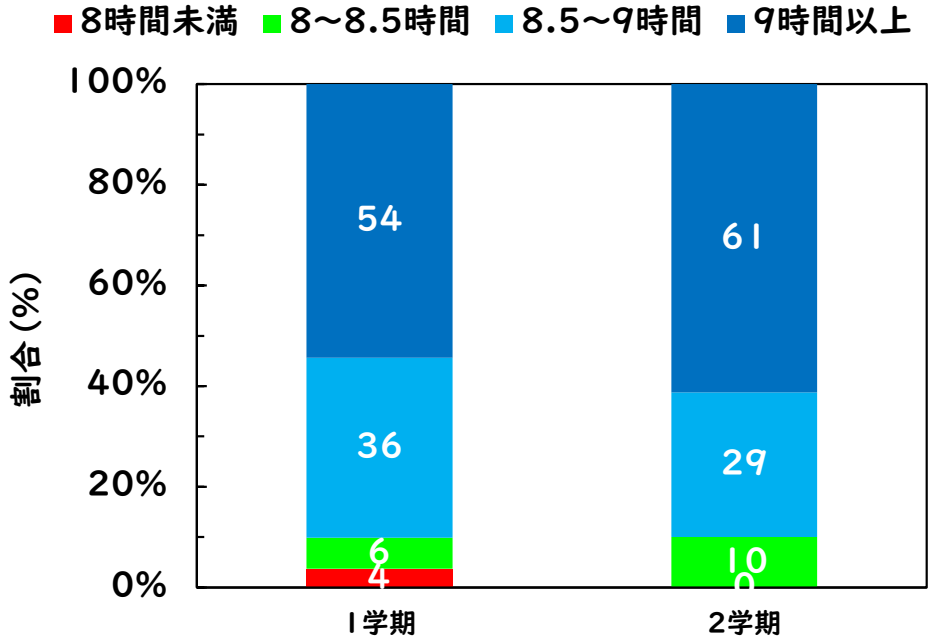
睡眠時間・家庭学習時間

■睡眠時間

『すいみんふり返りカード』に毎日記入してもらっている睡眠時間等を分析し、子どもたちの「考えて行動する」ができているか、検証しました。

１学期と２学期の睡眠時間を比較した結果、下記がわかりました。この結果から、「考えて行動する」子どもたちがいることがわかります。ぜひ、「考えて行動する」を、続けてほしいと願います。

①睡眠時間８時間未満の子どもがいなくなった
②睡眠時間が推奨する９時間以上の子どもが増えた



今後のアドバイス
①遅くとも１０時には就寝しませんか　＜早寝＞
（理由　①睡眠時間を確保するため
②夜更かしすると、最初の深い睡眠に悪影響を与えるから）
②睡眠時間は確保して、早起きをしましょう　＜早起き＞
（理由　①１時間目の授業から覚醒してフルパワーモードになれる
②朝食をゆっくり食べられるなど、時間的余裕ができる）

睡眠時間・家庭学習時間

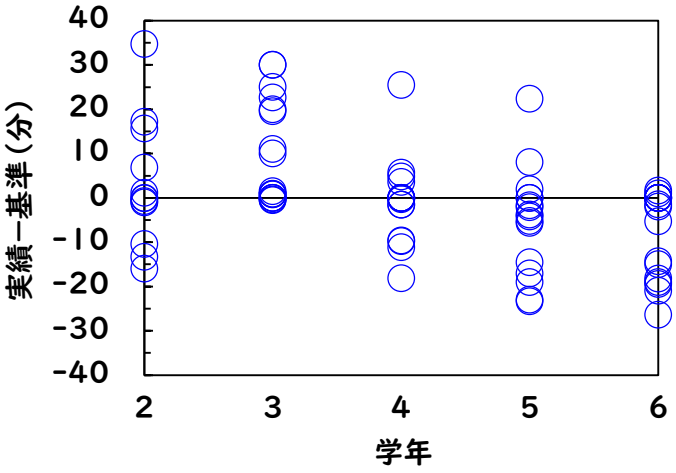
■家庭学習時間

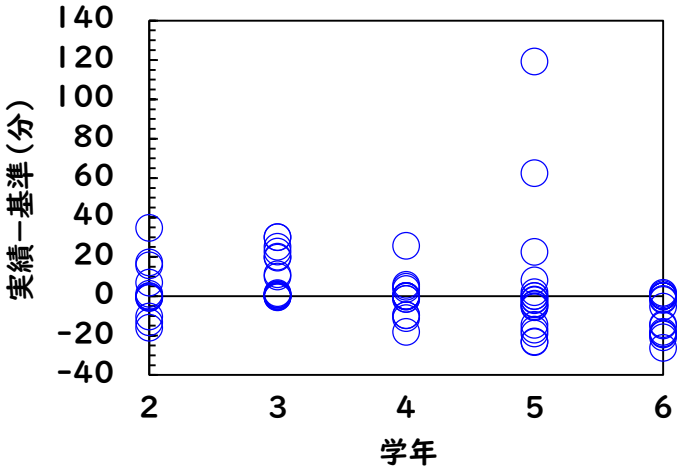
決められた家庭学習時間以上の家庭学習をしている割合は、５８％。

２年生　５５％
３年生　８８％
４年生　５３％
５年生　４４％
６年生　４７％

わずか１分から５分足りなくて未達成の人もいます。決められた家庭学習時間を意識すれば、すぐに達成できます。家庭学習についても、考えて行動しましょう。

（家庭学習時間実績－決められた家庭学習時間）を、グラフにしました。学年毎に大きくばらつきがあることがわかります。負債は勝手に解消することはなく、次の年に上乗せされる負債となります。先のことを見通すことがとても大切です。どの学年の人も、「今」が、一番、時間がある時。時間的に余裕のある今、資産を積み上げていきましょう。すでに時間的に余裕がないという人は、時間の使い方が上手ではない人です。今、何をすべきかを考えて、時間を使うようにすることをおすすめします。





なお、宿題プリントの答えを写す行為はただの作業です。学習とは言えません。家庭学習時間には入れないようにしてください。