

家庭での実践【生活のリズムを整える 編】

- ・宿題は学校から帰ってきたら最初にやるようにしている
- ・早寝早起き朝ごはん（3食しっかり）
- ・自分のことは自分でする、時間を見て行動する
- ・1年生という学年ということもあります。まずは学校と言う場に慣れ、起床から帰宅してからの学習、明日の準備、就寝と習慣化させることが大切かと思います。
- ・なるべく決まった時間に寝られるよう、取り組んでいる。
- ・毎日、夕飯を18時からにしています。
- ・時間の流れを大体同じにする。朝は何をやって、学校帰ってきたら宿題をして…など
- ・宿題が終わったら遊んでいいよとか、やらなければいけない事が先という習慣を意識させている。
- ・8時になったら寝る準備をするように心がけている。
- ・宿題をやる時間を決めている。
- ・宿題や自主学習が終わるまでは、テレビやゲームの時間は作らない。
- ・毎日学校から帰ったら机に向かうのを習慣にしている。
- ・土日は午前中に勉強をするように、徹底しています。
- ・休みの日でも普段と同じ時間で食事と睡眠を取る。
- ・学習の時間が後回しにならないように優先順位を決めて生活するように話しています。
- ・家に帰ったら遊びに行く前に宿題や、自宅学習をやる約束をしている。
- ・親も早寝早起きする。
- ・帰宅後、宿題をやり寝るまでの一連の流れを身につけられらるるように声をかけている”
- ・休日は、朝食後すぐに宿題。終わったら自由時間と1年生の頃から習慣化してきた事で、本人の中ではやるのが当たり前になってきていると思います。
- ・特に休みの日ですが、前日に次の日にやらなければならないこと(宿題の内容や片付けなど)を箇条書きにして途中で声掛けをしながら親子で取り組むようにしています。
- ・朝起きたら、5分から10分は必ずタブレット学習をする。(チャレンジ)
- ・目覚ましを使わない。
- ・早寝出来る環境作り、早めの夕食と入浴。
- ・やる事を終わらせてから家族皆でゆっくりする時間を作る
- ・習い事の無い日は8時に寝る。
- ・早寝早起き朝ごはんを長期休み中も取り組んでいます。そのせいもあってか土日也比较的早い時刻に起きてきて自分で朝ごはんを食べる習慣ができています。
- ・帰宅後は宿題や家庭学習を先に行い、その後ゲームなどの自由な時間をとることにしている。先に遊んでしまうと、結局学習時間が削られ就寝時間が遅くなってしまうから。
- ・ゲームは20時まで、スマホやTVは21時までというルールにしている。

- ・人に感謝を伝えることが1番大切。今自分が何で勉強が出来ているのか、普通の生活が送れているのか今一度考えて、家族に感謝を伝えることが大切だと思います。
- ・6時半に起きる。朝食をとる。歯磨きをする。マスクをする。名札をつける。帽子をかぶる。アウターを着る。ランドセルを背負って登校班の集合場所に行く。帰宅後、アウター、帽子、名札をとる。マスクをはずす。手洗いうがい後、宿題をする。明日の用意をする。マスクをして遊びに出かけた後、習い事に行く。帰宅後すぐ入浴。入浴後夕飯。明日の用意の確認をする。歯磨きをし、時間があったら好きなことをする。21時頃入眠。こだわりの強い子どものためにルールとして毎日同じことの繰り返しをしています。
- ・休みの日も平日と同じタイムテーブルで過ごす。休みの日だから勉強はしない、夜更かしもOK、にはしない。入浴時間も食事の時間も就寝時間も平日通りに過ごす。勉強は歯磨きと同じで習慣なので、5分でもいいのでやらない日を作らない。
- ・就寝時間小6→9時、小2→8時 朝ごはん必須 休みの日は、静と動を考えて過ごす。
- ・時間が足りず出来なくなってしまった勉強は、朝に切り替え、夜更かしをしないよう声かけをしている。家族全員で早寝早起きをしている。
- ・ゲーム、スマホは、1時間でやめる。
- ・規則正しい生活を送ることにより、礼儀正しくなると考えております。生活が乱れると心が乱れお友達にも、先生方にも激しい言葉遣いになったり、うまく物事が進まなくなりイライラしてしまったり、また焦ることで事故にあったりとマイナスになる可能性があると思っており、しっかりと予定をたて行動するように心がけております。
- ・朝の挨拶やありがとうやごめんなさいをきちんと言う事。
- ・学習時間の確保がしやすいように、なるべく決まった時間に食事を取り、就寝時間も規則正しくしています。また、週末は家族で1日のスケジュールをみんなで確認し、どこで勉強する時間があるのか子供自身が計画しやすいように意識しています。
- ・子どもと共に TODO リストを作り、それを日々潰していく。その際タスクの優先順位付けもさせ、何時までに終わらせないといけないか、逆算して動くよう話している。
- ・朝、頭の体操として30分家庭学習をしています。そのため、朝は余裕を持って早く起き、決まった時間に勉強するよう声かけをしています。
- ・放課後に習い事や遊びの時間を作るために、朝学習するように、生活を整えている。
- ・生活リズムの中に学習する時間を入れています。それも必ずそこでなければならぬとはしないで、例えば夏休みなどの長期休暇は学童の時間で調整したり、習い事や帰宅の時間などに合わせてどこなら取り組めるかを子供と相談して本人が決めるように1年生の頃から取り組んできました。今では、ほぼ本人に任せていても取り組むことができていると思います。
- ・早寝早起きをさせて、忘れ物のないように学校に毎日登校させること。食事もしっかり規則正しい時間に用意し、丈夫になるよう栄養を考え、成長期の食事量など肥満や病気等に気をつけて出しています。
- ・何時に夕飯出来上がりそうだから、それまでに自分の都合のいい時間見計らって宿題進めてねって話してます。時間を見誤ると、「食事が冷えるので、もう少し早く始めればよかったね。」などと声をかけています。