

1 規則正しい生活は

- 体が強く健康になります。⇒ 寝ている間に体の成長に必要なホルモンが出ています。
- 頭の働きがよくなります。⇒ 脳が活発になるのは起床2~3時間後からです。
 - ☆脳は夜寝ている間に昼間に学習した内容を復習してくれます。夜ふかしするとそれができません。
- ※朝ごはんをしっかりと食べましょう。⇒ 脳の活動にはエネルギーが必要です。
- ※夜は10時までに寝るようにしましょう。⇒ 気持ちよく早起きができます。



2 毎日 家庭学習に取り組むと

- 学校で勉強したことをしっかり覚えることができます。(復習)
- 次の日の授業がよく分かるようになります。(予習)
- 計算や漢字が身に付きます。(基礎・基本の繰り返し)
- 勉強の仕方が身に付きます。(自主学習)
 - ※集中して取り組みましょう(勉強中 他ことはしません)。
 - ※休みの日にも取り組みましょう。



3 ゲーム・スマホは 楽しいけれど

- 1時間以上は しません。
- 夜8時以降は しません。
- ゲーム・メッセージツール(SNS)などの使い方は おうちの人と相談します。
 - ※やりすぎると勉強したことを忘れてたり考える力が落ちたりすることもあります。
 - ※いじめや友達とのトラブルにつながる(悪口など)は書き込みません。
 - ※ネットを通じ事件に巻き込まれたり悪いことに誘われたりすることもあります。

