

はばたきメッセージ

～家庭で身につけたい生活習慣・学習習慣～

めざす子ども像 **ふるさと豊岡を愛し 夢の実現に向け挑戦する子ども**
非認知能力(やり抜く力・自制心・協働性)を子どもたちに！



認知能力 ※テストなど数値で表せる能力

基礎学力 基礎的な知識・技能
専門性・専門知識など

非認知能力 ※数値化できない人間力、生きる力

やり抜く力(主体性・自己肯定感) 自制心(自己管理能力)
協働性(コミュニケーション能力・協調性)など

家庭で伸ばせる「非認知能力」

- 子どもが何にでも挑戦し、何度でもやり直せる環境をつくりましょう。自信や勇気を育み、やり抜く力になります。
- 子どものありのままの姿を受け入れて認めましょう。子どもを褒めるときは、能力よりも努力する過程を褒めると自己肯定感が高まります。
- 子どもと話し合っ、家庭のルールをつくりましょう。そのルールを自ら守るように促しましょう。自制心や自立心が育ちます。
- 家族の対話を大切にしましょう。豊かな対話がコミュニケーション能力や表現力、自信を養います。
- 友だちと遊ぶ経験をさせましょう。思う存分遊ぶことで、問題を解決する力や友だちとかかわる力、共感する力や自分の感情をコントロールする力などが身につきます。
- 読書をする習慣をつけましょう。子どものころたくさん本を読むと、「今の自分が好き」「自分らしさがある」などの自己肯定感、コミュニケーション力や何事にも進んで取り組む姿勢や意欲を育みます。

子どもが「読書好き」になる環境づくり

- 生活の中に読書の時間がありますか？
親子読書、「読み聞かせ」の時間を日常に取り入れてみよう。
- 繰り返し何度も読んでいますか？
読むたびに新しい発見を体験してみよう。
- 家族が集う部屋に本がありますか？
「マイ本棚」を作ってお気に入りの本を並べてみよう
- 親子で図書館を利用していますか？
本と出会い、選んで、借りてみよう。



とよおか電子図書館 パソコンやタブレットから、いつでもどこでも電子書籍を利用できます。ひとり2点まで、2週間借りることができます。(小5・6年生、中学生対象です。)

子どもの頃の読書活動の効果 (国立青少年教育振興機構 2021年8月)
全国の20～60代の男女5,000人を対象に行われた調査結果をもとに、子どもの頃の読み聞かせや読書活動が、大人になった現在の非認知能力に与える影響や子どもの頃の読書活動と認知機能の関連について分析、検証しています。

- 子どもの頃の読書量が多い人ほど、非認知能力(やり抜く力、自制心、協働性など)と認知機能(語彙力、文章理解力など)が高い。
- 興味・関心にあわせた読書経験が多い人ほど、小中高を通した読書量が多い。
- 小中高と継続して読書を行っている場合、認知機能が高い。

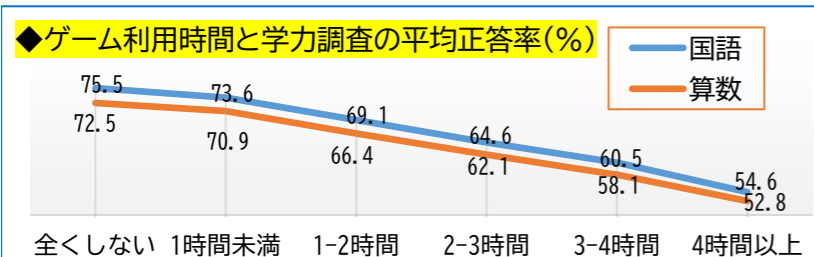
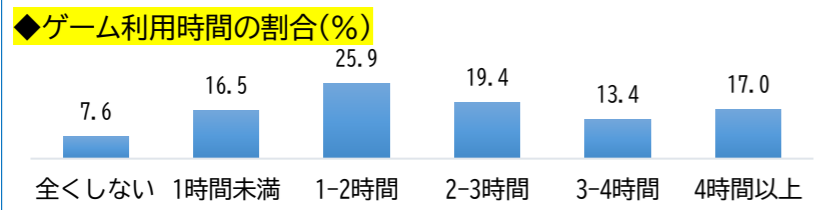
安心・安全なネットの利用

【豊岡市中学校生徒会が決めたSNS利用「3原則」】

- 個人情報(写真を含む)はネットに載せない。
 - 悪口など他の人を傷つけるようなことをネットに載せない。
 - 知らない人とネットで連絡をとらない。
- 家族でルールをつくる。(決めた時間・場所で使う。食事中はスマホをしない。アプリを勝手にダウンロードしない。課金しないなど。)
- フィルタリング、機能制限を親がする。



学力とゲーム利用時間の関係 (令和4年度全国学力・学習状況調査クロス分析)
全国の小学6年生約98万人の調査結果です。ゲームをする時間が長くなるほど正答率は低くなっています。同様の調査で、スマートフォンなどでSNSや動画を視聴する時間も長くなるほど正答率は低くなっています。



寝る子は育つ 睡眠はとても大切

低学年で10時間、高学年で9時間の睡眠をとろう！

睡眠不足
不規則な睡眠リズム

イライラ 無表情
攻撃性 心が不安定

■今日からできる生活リズム改善法

- 寝る前に強い光を見るのはやめよう。(ゲーム、スマホ、テレビ)
- 食事やおやつは布団に入る2時間前にはすませよう。
- 40度くらいのお湯にゆったりとつかり、体を温めよう。
- 昼間、しっかり運動しよう。
- 寝た時刻、起きた時刻を記録して、生活のリズムを見直してみよう。



たくましい心と体は食事から

朝ごはんを食べて、1日の生活リズムをつくらう！

■朝ごはんを食べないと、体がだるくなり、集中力が続かず、イライラすることが多くなります。

■朝ごはんの効果は…？

- 体や脳に栄養を送る。
- 睡眠中に下がった体温を上昇させ、血流をよくする。
- 脳に睡眠中に失ったエネルギー(やる気)を補給し、活発に活動できるようにする。
- 噛むこと、飲み込むことで、感覚神経を刺激する。
- 腸を刺激し、排便を促す。



家庭学習で学力向上

自分で決めてやりとげよう！

- 家庭学習、テレビ、ゲーム、スマホの時間を決める
- 翌日の学習準備をする
- 毎日の宿題・自主学習をコツコツ続ける

小学生なら「宿題+20分」で学力を支える学習習慣の土台づくりを

〈参考〉一般的な家庭学習の時間の目安(学年×15分)

小学校低学年(15分～30分) 小学校中学年(45分～60分)

小学校高学年(75分～90分) 中学生(90分以上)

困ったときの相談機関

- 学校生活に関すること【お子さんの通う小中学校】 ●就学に関すること【学校教育課 23-1452】
- 子どもに関する家庭の問題・児童虐待【豊岡こども家庭センター(昼間)22-4314(夜間)22-9119・こども支援課 21-9003】
- 不登校や発達支援に関すること【豊岡市こども支援センター 24-8303】
- 家庭教育、地域教育【社会教育課 24-8113】 ●いじめ・不登校など【豊岡市教育相談専用ダイヤル 22-5110】
- 青少年の非行防止【豊岡市青少年センター 0120-01-7867】
- 子どものSOS全般【ひょうごっ子悩み相談センター 0120-0-78310 但馬分室 24-1520】