

かていがくしゅうには、いろいろないいことがあるとされています。

学習（がくしゅう）したことがみにつきます！

学校でべんきょうしたことを、家でふりかえることによって、しっかりとみにつけることができます。また、きょうかしょをよんでおくと、じゅぎょうがわかりやすくなります。かん字やけいさんなどは、くりかえしれんしゅうをすることでみにつきます。そのことが自信（じしん）になります。

脳（のう）のはたらきが元気になります！

よみ・かき・けいさんをなんどもくりかえすことは、脳（のう）が元気（げんき）にはたらくようになるといわれています。脳（のう）も手や足とおなじように、くりかえしつかうことによってどんどん元気（げんき）になり、かんがえることができるようになります。

学習習慣（がくしゅうしゅうかん）が力をのばします！

まいにち、きまったじかん、きまったばしょでかていがくしゅうをつづけることで、がまんする力、がんばる力がそだちます。それがあたりまえになると、べんきょうする力が大きくのびていきます。テレビやゲームなどのルールもきめて、がんばる力をそだてましょう。

☑おちついたばしょで学習（がくしゅう）しましょう！

- ☐スマートフォン、ゲーム、まんが、おもちゃなど、気がちりやすいものはちかくにおかないようにしましょう。
- ☐テレビなど、音（おと）や映像（えいそう）で気がちりやすいものは電源（でんげん）をきっておきましょう。
- ☐学習（がくしゅう）する場所（ばしょ）のまわりはきれいにしておきましょう。
- ☐それでもおちつかないときは、ばしょをかえてみましょう。

☑時間（じかん）をきめて集中しましょう！

- ☐なん時からなん時まで、なにを学習（がくしゅう）するか、けいかくをたてましょう。
- ☐それぞれの学年のめあての時間（めやす）はこのとおりです。

小学校1・2年生	…	10びん～20びん（いじょう）
小学校3・4年生	…	30びん～40びん（いじょう）
小学校5・6年生	…	50びん～60びん（いじょう）
中学校1・2年生	…	90びん～120びん（いじょう）
中学校3年生	…	120びん～180びん（いじょう）

- ☐学習（がくしゅう）したことをかいておきましょう。がんばるきもちにつながります。



☑せいかつリズムをととのえましょう！

- ☐「はやね・はやおき・あさごはん」をまもってせいかつしましょう。
- ☐うんどうをして体力（たいりょく）をつけましょう。よくねむれるようになります。

チャレンジじしゅがくしゅう・小学校ていがくねん

かていがくしゅうのもくひょう ※じかんをきめてちょうせんしましょう。

もくひょう	もくひょうじかん
-------	----------

いん

ステップ1 まずは、しゅくだいにチャレンジ!



ステップ2 きせりよくアップメニューにチャレンジ!

きょうつう	<ul style="list-style-type: none"> • きょうのじゅぎょうをふりかえり、ならったもんだいをときなおしたり、ノートをみなおしたりする。
こくご	<ul style="list-style-type: none"> • ひらがな、かたかな、かん字をただしくよんだり、ていねいにかいたりする。 • ならったかん字をつかって、かんたんな文しょうをつくる。 • きょうかしよの文しょうをこえにだしてよむ。詩などをおぼえてとなえる。
さんすう	<ul style="list-style-type: none"> • けいさんれんしゅうをくりかえす。まちがえたもんだいは、どこでまちがえたかがかえてもういちどちょうせんする。 • もののながさをはかったり、くらべたりする。 • もののかたちをみつけて、かたちのなかまあつめをする。 • とけいのよみかたをれんしゅうする。 • かけざん九九をとなえる。
せいかつ	<ul style="list-style-type: none"> • せいかつの中でふしぎにおもうことをしらべてみる。かぞくなどにきいてみる。

ステップ3 パワーアップメニューにチャレンジ!

かだいをもって じぶんからまなぶ力が パワーアップ!	<ul style="list-style-type: none"> • がくしゅうしたことをふりかえり、じぶんのことばでまとめる。 • がくしゅうしたことをつけてじぶんでもんだいをつくる。つくったもんだいをかぞくなどにといってもらう。 • さまざまな本をよむ。かんそうをかく。よんだ本をかぞくなどにしようかいする。 • eライブラリで、とくいがないようやにがてないようをえらんでちょうせんする。
かんがえる力・ かく力・はなす力が パワーアップ!	<ul style="list-style-type: none"> • ニュースを見て、それにたいするじぶんのかんがえをはなす。かぞくとうりゅうする。 • にっきをかく。かぞくやせんせい、ともだちなどによんでもらってかんそうをこうりゅうする。