小学校版

家庭での生活習慣

このリーフレットは、規則正しい生活習慣を身に付けるために、
家庭における取組のヒントとして作成したものです。
食事、睡眠、家庭学習など、家族で大切にしたいことを話し合い、
活用してください。

学校・家庭・地域で子どもたちを「ていねいに」育てましょう

令和3年4月

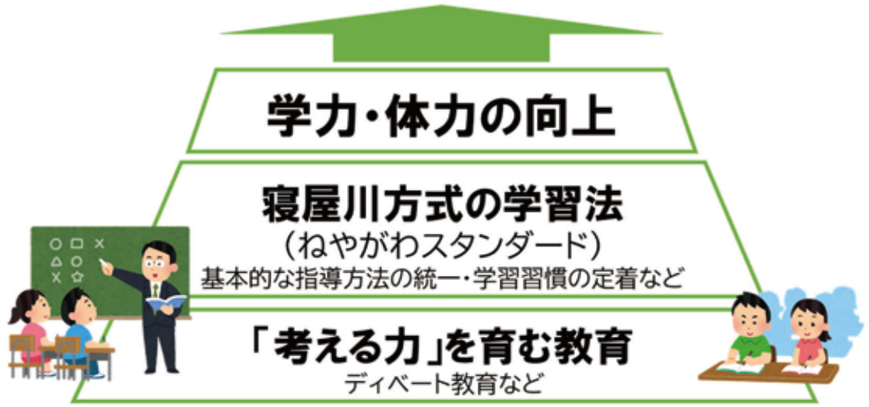
寝屋川市教育委員会

自らの人生を切り拓き、それぞれの夢に向かって豊かに、たくましく生き抜いていくために、子どもたちの「考える力」を育成するための取組が必要です。

そこで、寝屋川市では“寝屋川”だから学べる「寝屋川教育（方式）」の確立を目指します。

寝屋川教育

「考える力」を身に付けた、たくましく生き抜く子



ディベート教育、道徳教育などを通じて、「考える力」を育みます。

また、基本的な指導方法の統一や学習習慣の定着を行う、「寝屋川方式の学習法」（ねやがわスタンダード）を取り入れ、基礎から発展につながる「学力」、理論や合理性に基づき鍛え上げる「体力」などを着実に身に付けさせることで、子どもたちの「生き抜く力」を育みます。

ディベート教育

小学4年生～中学3年生で、
週1時間実施します。

チームで協力しながら、一つの論題に関し、肯定側と否定側に分かれて、発言時間・順序などルールに従い、議論することで論理的思考力等を養うものです。

ディベートで育つ姿

①筋道を立てて考えることができる。
②相手を尊重して話し合うことができる。
③必要な情報を集め活用することができる。
④その場の空気に流されて動くことのない健全な個が育つ。
⑤そのような個が集まることで望ましい学級集団へと学級が成長する。

子どもの成長は、小さな習慣から

～学校生活の新しいスタートに、家族で話し合ってみましょう～

長期休業日に

学習の復習をしたり、苦手教科に取り組む。
自分の課題を見つけて、調べ学習をする。
目標を決めて、運動する。
冊数やテーマを決めて読書する。

毎日、　　時に寝ます。

「起床」「就寝」などの時間を決める。
安定した生活リズムが子どもを安心させ、意欲を育てます。

朝食をきちんととる。
食事は、睡眠で低下した体温を上げ、脳や体の働きを活発にします。

学習時間を決める。（目安は学年×15分）
低学年　宿題を最後までやりきる。
中学年　宿題以外に調べ学習などをする。
高学年　予定を立て、見通しをもって学習する。
※自主学習ノートをつくって取り組んでみましょう。

毎日、読書をする。
読書をすることにより、読み取る力や考える力の高まりが期待できます。

翌日の準備をする。
自分で準備することにより、翌日の確認と、心の準備ができます。

テレビ・ゲーム・インターネットや携帯電話・スマートフォンはルールを決める。
「時間を守る。」「保護者の目の届くところで使用する。」など

いっしょに家事をする。
低学年はお手伝いで、集中力と根気をつけましょう。
高学年は継続した役割を持ち、分担意識と計画性を身につけましょう。

毎日、　　時に起きます。

毎日　　分勉強します。

わが家のルール

☆

☆

寝屋川スマホ・ネット5か条

1、夜、終わる時間を話し合って決める
～終わる時間は中学生午後10時、小学生午後9時を目安とします～
2、送信前に立ち止まり考える
3、知らない人とやりとりしない
4、困ったら大人に相談する
5、学級には持っていかない
※ただし、ルールを守り、「同意確認書」を提出することで持ち込み可

休日に

からだを動かして遊ぶ。

知らないことを調べる。

家族と話をする。

家族の約束を書き込み、見えるところに貼っておきましょう。