



たんまつは、<sup>がっこう</sup>学校だけでなく、<sup>いえ も かえ</sup>家に持ち帰って<sup>つか</sup>使うこともできます。

<sup>いえ しゅくだい</sup>家で宿題をしたり、<sup>とも</sup>友だちと<sup>だい</sup>いっしょにか<sup>いえ</sup>題の<sup>つか</sup>つづきをしたりと、<sup>さまざま</sup>家でたんまつを使うことで、<sup>さまざま</sup>様々な<sup>がくしゅう おこな</sup>学習を行うことができます。

ここでは、<sup>いえ つか</sup>たんまつを家で使う<sup>し</sup>ときに<sup>き</sup>知っておくべきこと<sup>まな</sup>や<sup>まな</sup>気をつけるべきこと<sup>まな</sup>について<sup>まな</sup>学びます。

### さいしょにチェックしてみよう

- わたしは、<sup>いえ つか</sup>たんまつを家で使う<sup>とき</sup>時には、<sup>ひと はな あ</sup>おうちの人と話し合<sup>き</sup>ってルールを決め、ルールを<sup>まも</sup>守<sup>つか</sup>って使うことができていると思う
- わたしは、<sup>いえ つか</sup>たんまつを家で使う<sup>とき</sup>時には、<sup>けいかく た</sup>計画を立てて<sup>つか</sup>使うことができていると思う
- わたしは、<sup>いえ つか</sup>たんまつを家で使う<sup>とき</sup>時には、「<sup>がくしゅう</sup>学習の<sup>もく</sup>目<sup>つか</sup>てき」で<sup>つか</sup>使うことができていると思う
- わたしは、<sup>がい</sup>ゲームや<sup>あた</sup>SNSい<sup>かんが</sup>外にも新しく<sup>かんが</sup>チャレンジしたいことを<sup>かんが</sup>考えたことがある
- わたしは、<sup>いえ つか</sup>たんまつを家で使う<sup>とき</sup>時には、<sup>お</sup>トラブルが<sup>つか</sup>起きないように<sup>つか</sup>使うことができていると思う
- わたしは、<sup>ほう</sup>ゲームをやめる方<sup>かんが</sup>ほうについて<sup>かんが</sup>考えたことがある



# かてい 家庭でのルールをつくろう

おうちの人と話し合っひと はな あて、家いえにたんまつも かえを持ち帰ったときの「家庭かていのルール」と「くふうかんが」を考えましょう。

## かてい 家庭のルール

|   |   |
|---|---|
| ①たんまつ <small>つか</small> を使っ <small>じかん</small> てもよい時間は、 | じ 時                  ぶん 分    ~                  じ 時                  ぶん 分 |
| ②たんまつ <small>つか</small> を使っ <small>ばしょ</small> てもよい場所は、 |   |

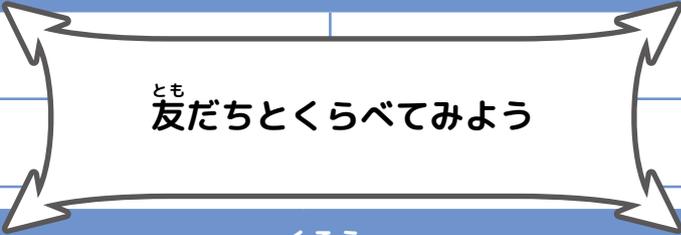
## おうちの人ひと かんがと考えたルール

|   |   |
|---|---|
| ① | ③ |
| ② | ④ |

## くふう

|   |  |
|---|--|
| ①たんまつをじゅう <small>でん</small> 電しわすれないためのくふう |  |
| ②たんまつを <small>いえ</small> 家におきわすれないためのくふう  |  |



| かてい 家庭のルール              |  |
|-------------------------|--|
| ① たんまつを使ってもよい時間は、       | 時 分 ~ 時 分  |
| ② たんまつを使ってもよい場所は、       |  |
| おうちの人と考えたルール            |  |
| ①                       |  |
| ②                       |  |
| くふう                     |  |
| ① たんまつをじゅう電しわすれないためのくふう |  |
| ② たんまつを家におきわすれないためのくふう  |  |

★ スキルのポイント

たんまつを家で使う時は、使ってもよい時間や場所について、おうちの人と話し合っ<sup>あ</sup>て決めるようにしましょう。

また、少なくとも、ねる1時間前にはたんまつを使わないようにしましょう。

そして、部屋や画<sup>え</sup>めんの明<sup>あ</sup>るさ、目<sup>め</sup>からたんまつまでのきより、30分に1回はたんまつから目<sup>め</sup>をはなすなど、目<sup>め</sup>を守<sup>まも</sup>る行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>をするようにしましょう。

あらかじめ「どんなことをやるか」、「どのくらいの時間<sup>じかん</sup>でやるのか」を<sup>かんが</sup>えることを「計画<sup>けいかく</sup>」と言<sup>い</sup>います。  
今日<sup>きょう</sup>、家<sup>いえ</sup>に帰<sup>かえ</sup>ってからやることを<sup>けいかく</sup>計画<sup>けいかく</sup>してみましよう。

| 午後4時 | 午後5時 | 午後6時 | 午後7時 | 午後8時 | 午後9時 | 午後10時 |
|------|------|------|------|------|------|-------|
|      |      |      |      |      |      |       |

1  
べんきょう しゅくだい  
勉強・宿題

2  
なら こと  
習い事

3  
きゅうけい・あそび  
きゅうけい・遊び  
(ゲームなど)

4  
て  
お手つだい

5  
ごはん

6  
お風呂

7  
あした  
明日のじゅんぴ

8  
すいみん

れい

| 午後4時        | 午後5時 | 午後6時 | 午後7時           | 午後8時 | 午後9時               | 午後10時 |
|-------------|------|------|----------------|------|--------------------|-------|
| べんきょう<br>勉強 | あそび  | ごはん  | て<br>お手<br>つだい | お風呂  | あした<br>明日の<br>じゅんぴ | すいみん  |

午後4時      午後5時      午後6時      午後7時      午後8時      午後9時      午後10時

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**1**

べんきょう しゅくだい  
勉強・宿題

**2**

とも  
友だちとくらべてみよう

**3**

**4**

て  
お手つだい

**5**

ごはん

**6**

おふろ

**7**

あした  
明日のじゅんぴ

**8**

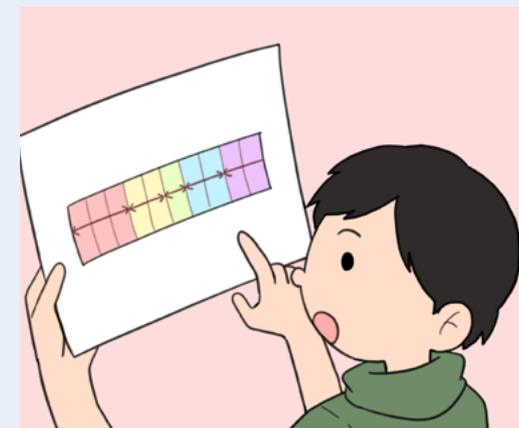
すいみん

★ スキルのポイント

べんきょう 勉強するとき、あそび 遊びに行くときなどどんな時でも、「けいかく 計画」を立てておくと、スムーズにじっこう 実行できます。

また、じっこう 実行した後に、けいかくどお 計画通りにいったのかどうかをふりかえることもたいせつ 大切です。

どうへんこう すれば、つぎ 次はけいかくどお 計画通りにいくのかをかんが 考えてみましょう。





# 「学習の目てき」と言えるのかな

つぎ  
次の3つの行動は、「学習の目てき」での使い方と言えるのでしょうか？

「○ 学習の目てきと言える」と「× 学習の目てきと云えない」にわけてみましょう。

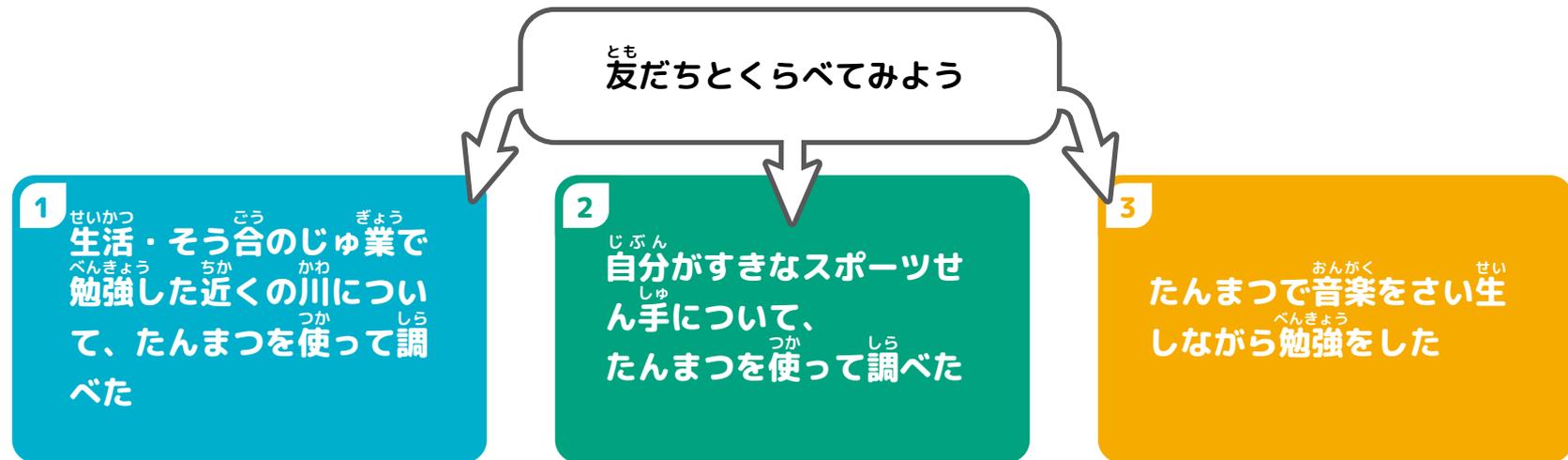
1  
せいかつ  
生活・そう合のじゅ業で  
べんきょう  
勉強したちか  
近くのかわ  
川につい  
て、たんまつを使つてしら  
調べた

2  
じぶん  
自分がすきなスポーツせ  
んしゅ  
ん手について、  
たんまつを使つてしら  
調べた

3  
たんまつでおんがく  
音楽をさいせい  
しながらべんきょう  
勉強をした

○ 学習の目てきと言える **A**

× 学習の目てきと云えない **B**



★ スキルのポイント

たんまつは、がくしゅう 学習の もく 目てきで つか 使うために がっこう 学校から だ 出されているものです。

いえ 家でも、がっこう 学校のルールを おも 思い出しながら、「これは がくしゅう 学習の もく 目てきと言えるのかな」と かんが 考えて つか 使うようにしましょう。

もし、「これは がくしゅう 学習の もく 目てきと言えるのかな？い どうなのかな？」と まよ しまったときは、うち おうちの人や せんせい 先生に そう 相談して ま みましょう。

ゲーム、SNS、<sup>どうが</sup>動画などで遊ぶことも楽しいですが、<sup>あそ</sup>それい外に新しくチャレンジしたいことを<sup>かんが</sup>考えてみましょう。

たとえば、これらのようなものがあります。

**1**  
からだ うご  
**体を動かす**  
サッカー、バレー、  
バスケットボール…

**2**  
**しぜん**  
<sup>ちゅう</sup>こん虫さい集、  
<sup>しゅう</sup>キャンプ…

**3**  
<sup>けん</sup>がく  
**見学**  
<sup>ぶつ</sup>かん  
はく物館、  
<sup>かん</sup>  
び美じゅつ館…

**4**  
**りょうり**  
<sup>あた</sup>ら  
新しいりょうり、  
<sup>づ</sup>  
おかし作り…

**5**  
<sup>そだ</sup>  
**育てる**  
<sup>はな</sup>花、  
<sup>どうぶつ</sup>動物、  
<sup>や</sup>  
野さい…

**6**  
<sup>かん</sup>が  
**考える**  
パズル、  
しょうぎ…

**7**  
**つくる**  
<sup>しゅげい</sup>  
手芸、  
プラモデル…

**8**  
**のんびり**  
<sup>どくしょ</sup>  
読書、  
おふる…

<sup>うえ</sup>上のれいをさんこうに、<sup>なに</sup>すぐにやってみ<sup>かん</sup>たいことは何か考えてみましょう。

とも  
友だちとくらべてみよう

1  
からだ うご  
体を動かす  
サッカー、バレー、  
バスケットボール…



2  
しぜん  
ちゅう しゅう  
こん虫さい集、  
キャンプ…



3  
けんがく  
見学  
ぶつかん  
はく物館、  
び かん  
美じゅつ館…



4  
りょう理  
あたら  
新しいりょう理、  
おかし作り…



5  
そだ  
育てる  
はな どうぶつ  
花、動物、  
や  
野さい…



6  
かんが  
考える  
パズル、  
しょうぎ…



7  
つくる  
しゅげい  
手芸、  
プラモデル…



8  
のんびり  
どくしょ  
読書、  
おふろ…



★ スキルのポイント

みなさんは、スマホやタブレット、ゲームでどのくらいの時間あそんでいるでしょうか。

もし、その時間を新しいことにチャレンジする時間にしてみたら、何かがもっと上手になったり、楽しくなったりするかもしれません。

家族や友だちといっしょにチャレンジしてみると、楽しみ方が広がるかもしれませんね。



# じぶん 自分もやってしまいそうなトラブルは

つぎ  
次の3つのことを自分もやってしまいそうだなと思うじゅんにならべてみましょう。

1

ジュースを飲んでいて、  
たんまつに  
こぼしてしまう

2

持ち帰るときに、  
たんまつを  
ぶつけてしまう

3

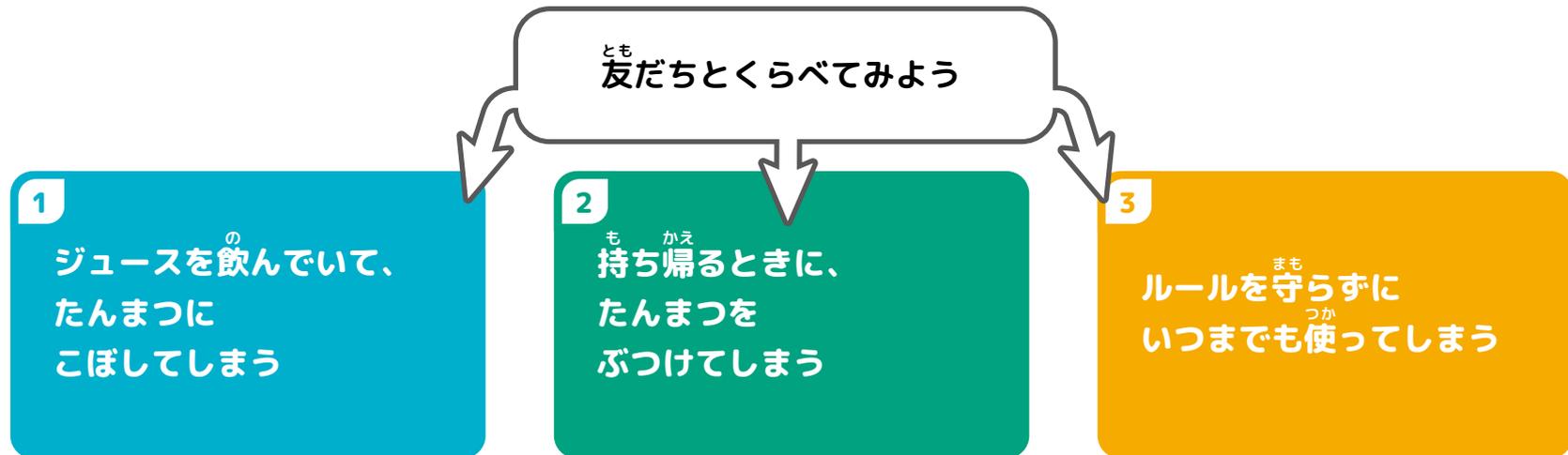
ルールを守らずに  
いつまでも使ってしまう

やってしまいそう



やらないだろう





☆ スキルのポイント

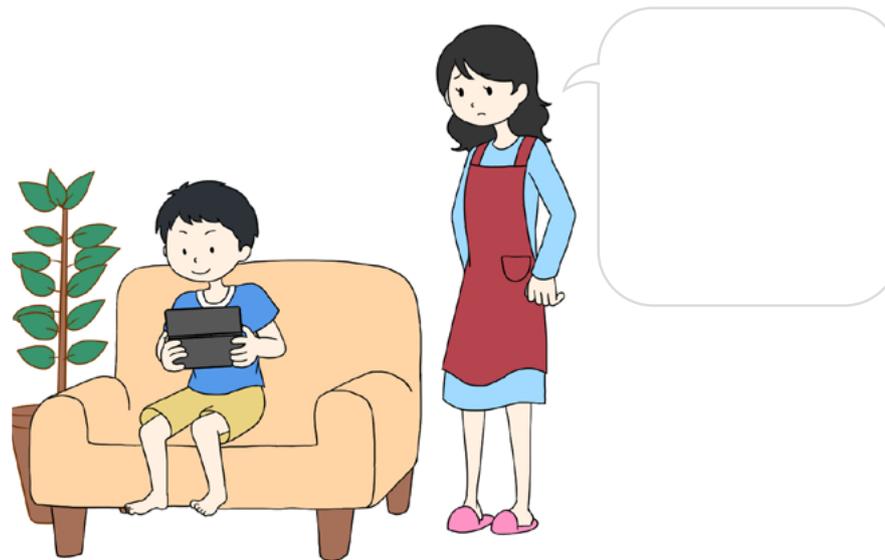
いえ  
家でたんまつを使う場合には、持ち帰るときはもちろん、つか  
使うときにもき  
気をつけなければ  
ならないことがあります。

たんまつのしまいかた  
い方やたんまつを使う場所、たんまつを使う時間などをもういちどみなお  
てみましょう。



# 「ゲームをやめなさい！」と言われても

「ゲームをやめなきゃ」と思っているときに、家の人に「ゲームをはやくやめなさい！」とおこられると、  
ついついイライラしてしまうことがあります。  
では、どんな言い方だったら、「ゲームをやめよう」と思えますか？ ひとつえらんでみましょう。



1

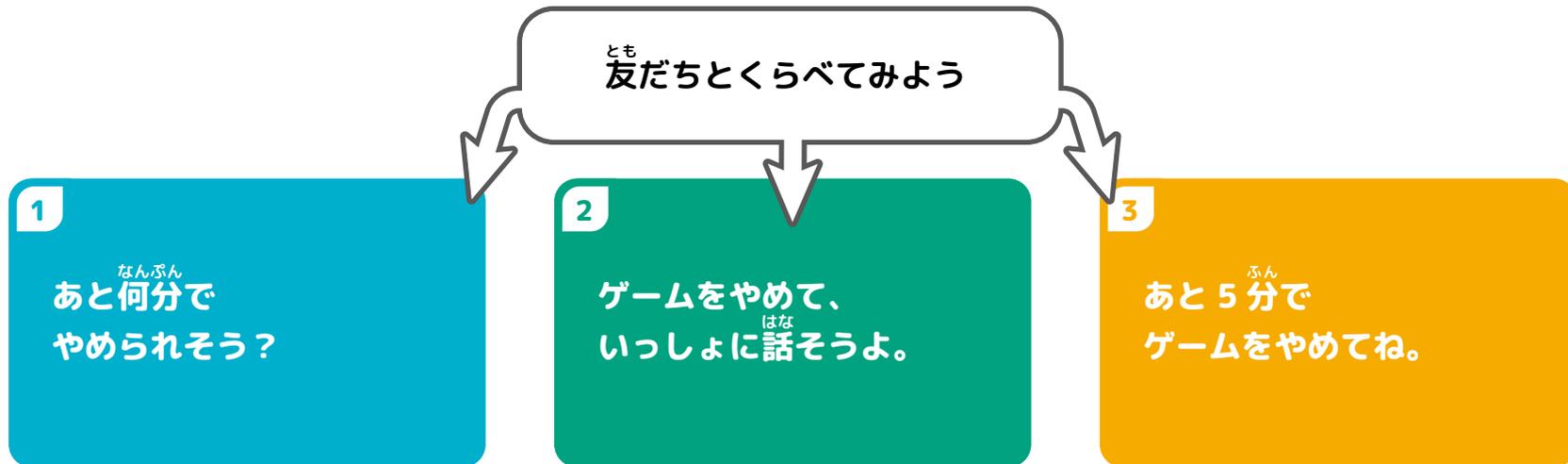
あと何分  
やめられそう？

2

ゲームをやめて、  
いっしょに話そうよ。

3

あと5分  
ゲームをやめてね。



★ スキルのポイント

「はやくやめなさい!」といわれると、言いったほうも言いわれたほうもイライラしてしまいがちです。

どんな声こゑかけをしてもらったら、自分じぶんでやめることができるでしょうか。ぜひ考かんがえてみてくださいね。





## まとめ

### じょうず つか 上手に使うために

「家で使う」ためには、家庭でルールを決めておくことが大切となります。たんまつを学習の目てきとして使うために、どんなルールがあればよいか、家庭で話し合ってみましょう。また、ルールを決めるだけでなく、「どんな時にそのルールをやぶってしまうのかな」「どことなくふうをすれば、そのルールを守れるのかな」と考えてみるとよいでしょう。

### チェックしてみよう

- わたしは、たんまつを家で使う時には、おうちの人と話し合っ<sup>はな あ</sup>てルールを決め、ルールを守<sup>まも</sup>って使うことができる
- わたしは、たんまつを家で使うときには、計<sup>けいかく</sup>画<sup>た</sup>を立てて使うことができる
- わたしは、たんまつを家で使う時には、「学習の目てき」で使うことができる
- わたしは、ゲームやSNSい<sup>がい</sup>外<sup>あたう</sup>にも新しくチャレンジしたいことがある
- わたしは、たんまつを家で使う時には、トラブルを起<sup>お</sup>こさないように使うことができる
- わたしは、ゲームをやめる方<sup>ほう</sup>ほうについておうちの人と話し合<sup>ひと はな あ</sup>うことができた