



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

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

ここでは、^{いえ つか}たんまつを家で使う^しときに^き知っておくべきこと^{まな}や^{まな}気をつけるべきこと^{まな}について^{まな}学びます。

さいしょにチェックしてみよう

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

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、	

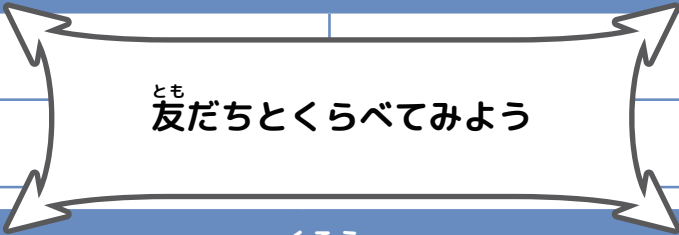
ひと かんが
おうちの人と考えたルール

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 <small>つか</small> を使ってもよい時間 <small>じかん</small> は、	時 分 ~ 時 分
② たんまつ <small>つか</small> を使ってもよい場所 <small>ばしょ</small> は、	
ひと かんが 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 <small>でん</small> しわすれないためのくふう	
② たんまつを家 <small>いえ</small> におきわすれないためのくふう	

★ スキルのポイント

たんまつを家いえで使うつかときは、使つかってもよい時間じかんや場所ばしょについて、おうちの人ひとと話しああって決きめるようにしましょう。

また、少すくなくとも、ねる1時間前じかんまえにはたんまつを使つかわないようにしましょう。

そして、部へ屋やや画がめんの明あかるさ、目めからたんまつまでのきより、30分ふんに1回かいはたんまつから目めをはなすなど、目めをまもる行こうどう動どう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^{じかん}でやるのか」を^{かんが}えることを「計画^{けいかく}」と言^いいます。
今日^{きょう}、家^{いえ}に帰^{かえ}ってからやることを^{けいかく}計画^{けいかく}してみましょう。

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

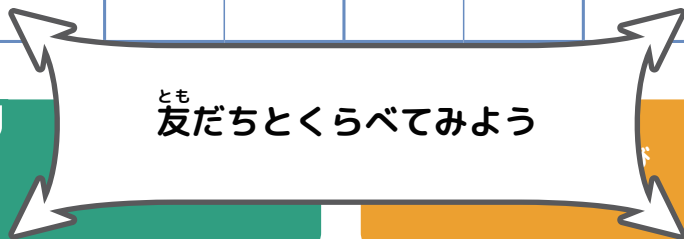
8 すいみん

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 勉強	あそび	ごはん	て お手 つだい	お風呂	あした 明日の 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

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

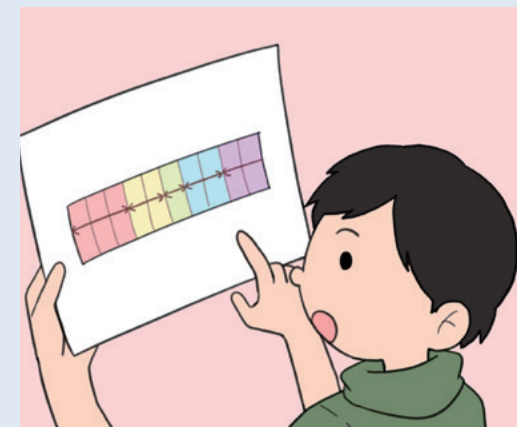


- 1 べんきょう しゅくだい
勉強・宿題
- 2 とも
友だちとくらべてみよう
- 4 て
お手つだい
- 5 ごはん
ごはん
- 6 おふろ
おふろ
- 7 あした
明日のじゅんび
- 8 すいみん
すいみん

★ スキルのポイント

勉強するとき、遊びに行くときなどどんな時でも、「計画」を立てておくと、スムーズに実行できます。

また、実行した後に、計画通りにいったのかどうかをふりかえることも大切です。どうへんこうすれば、次は計画通りにいくのかを考えてみましょう。





「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。

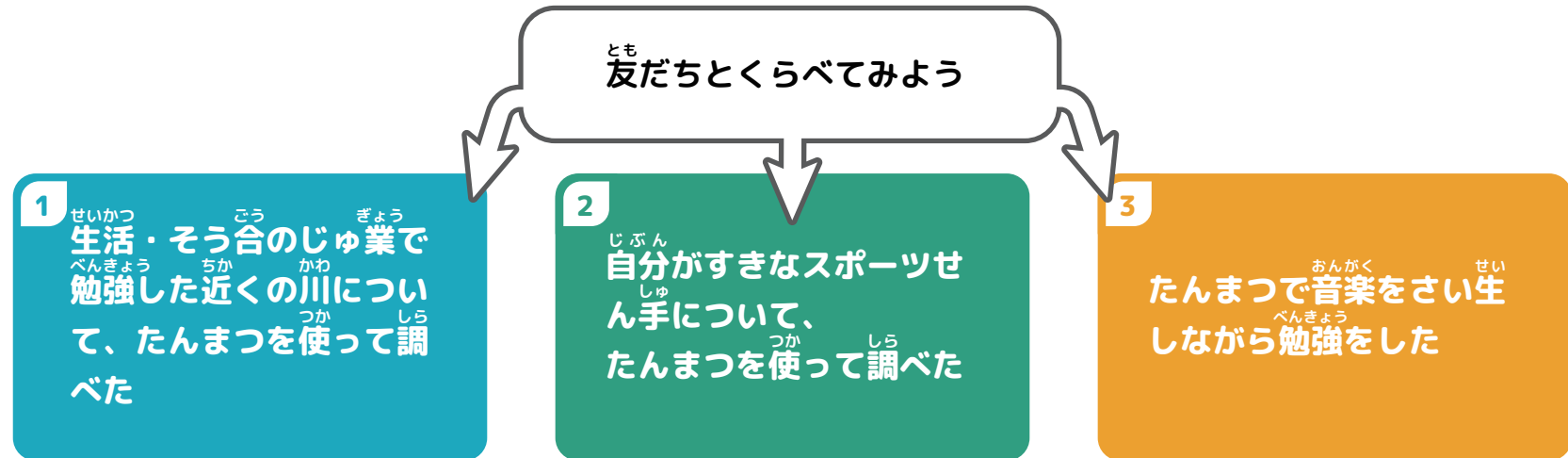
1
せいかつ
生活・そう合のじゅ業で
べんきょう
勉強したちか
近くのかわ
川につい
て、たんまつを使つてしら
調べた

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 学習の目てきと言えるのかな？い どうなのかな？」と まよ 迷ったときは、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、^{どうが}動画などで遊ぶことも楽しいですが、それい外に新しくチャレンジしたいことを考えてみましょう。

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
^{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、^{かん}
び美じゅつ館…

4
^り
りょう理
^{あた}
新しいりょう理、
^づ
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、
おふる…

^{うえ}上のれいをさんこうに、^{なに}すぐにやってみたいことは何か^{かんが}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
りょうり
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、
おふる…



★ 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。



じぶんの 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

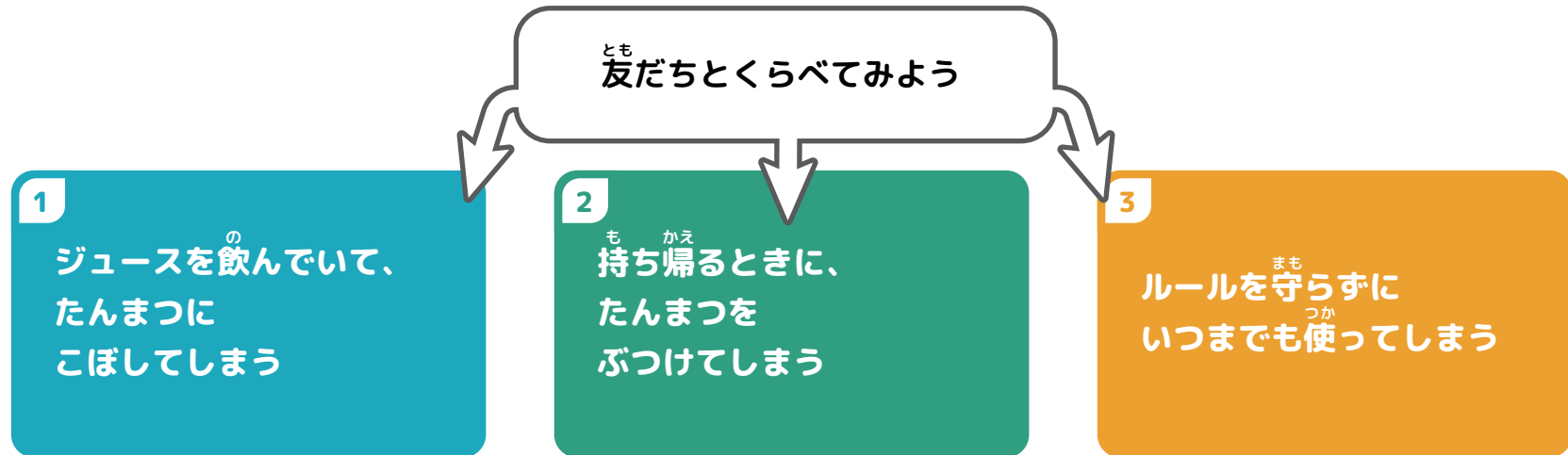
ルールを守らずに
いつまでも使ってしまう

やってしまいそう



やらないだろう





★ スキルのポイント

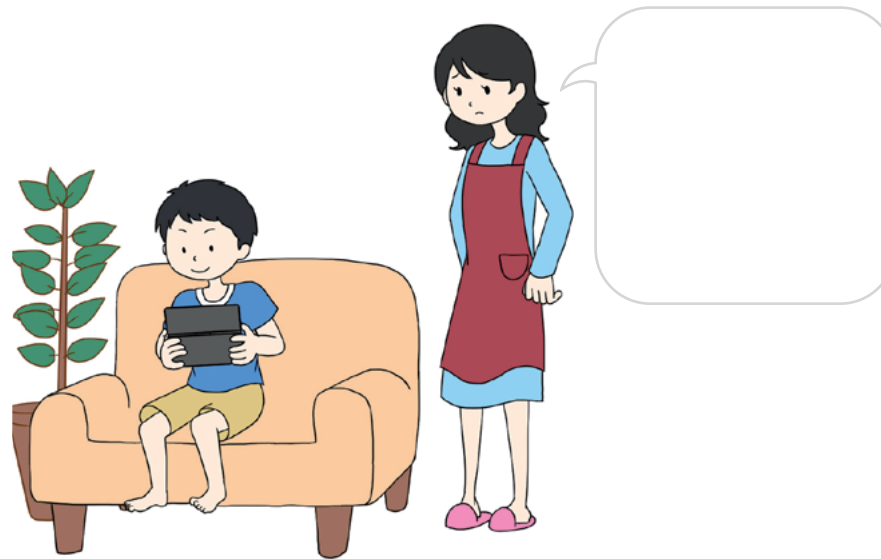
いえ 家でたんまつを使う場合には、持ち帰るときはもちろん、使うときにも気をつけなければならないことがあります。

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一度見直してみましょう。



「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

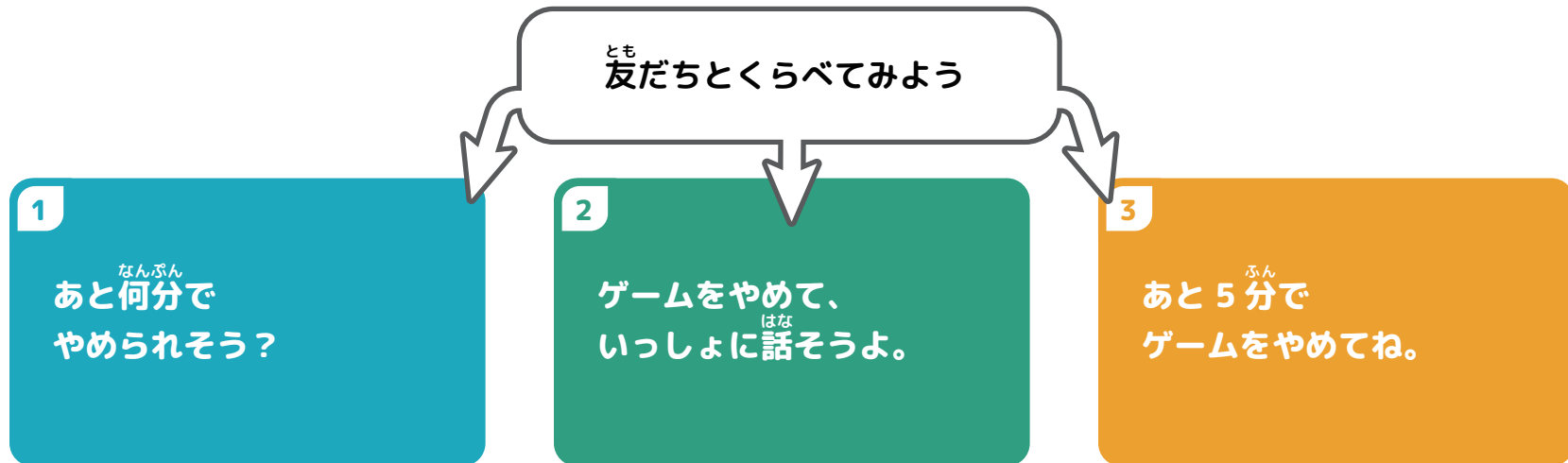
あと何分なんぶん
やめられそう？

2

ゲームをやめて、
いっしょに話はなそうよ。

3

あと5分ぶん
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^{はな あ}てルールを決め、ルールを守^{まも}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^{けいかく}画^た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^{がい}外^{あたう}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^お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^{ほう}ほうについておうちの人と話し合^{ひと はな あ}うことができた