

しっかりとした生活習慣や学習習慣を 毎日の中で身に付けよう

家での6つの約束

- ① **早寝・早起き・朝ごはん**の習慣をつける
- ② **気持ちのよいあいさつ**をする
- ③ **家庭学習**を毎日する
 - ・出された**宿題は必ず**する
 - ・学校で習ったことを**復習(自主学習)**する
- ④ **読書**をする習慣をつける
 - ・家族とともに静かな時間を
- ⑤ **遊びのルール**を守る
 - ・帰宅時間を守る(明るい時間内に)
 - ・**ノーメディアデー**をつくる
 - ・ゲームを1時間以上しない
 - ・携帯・スマホについて**ルールを決める**
- ⑥ **前の日に次の日の準備**をする



やりすぎ注意!!

