



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}いっしょにか題のつづきをしたりと、^{いえ}家でたんまつを^{つか}使うことで、^{さまざま}様々な^{がくしゅう おこな}学習を行うことができます。

ここでは、たんまつを^{いえ}家で^{つか}使うときに^し知っておくべきことや^き気をつけるべきことについて^{まな}学びます。

さいしょにチェックしてみよう

- わたしは、たんまつを^{いえ}家で^{つか}使う^{とき}時には、^{ひと はな あ}おうちの人と話し合っ^きてルールを決め、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、たんまつを^{いえ}家で^{つか}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、たんまつを^{いえ}家で^{つか}使う^{とき}時には、「^{がくしゅう}学習の^{もく}目^{つか}てき」で^{つか}使うことができていると思う
- わたしは、^がゲームや^{あたら}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考えたことがある
- わたしは、たんまつを^{いえ}家で^{つか}使う^{とき}時には、^おトラブルが起きないように^{つか}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、	

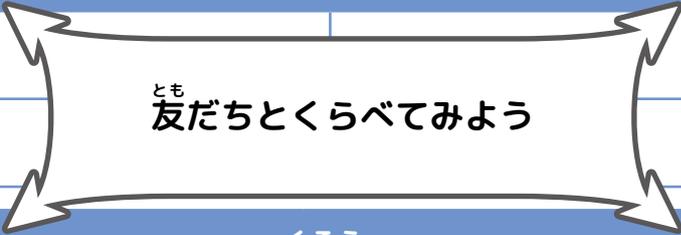
ひと かんが
おうちの人と考えたルール

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 ^{つか} を使ってもよい時間 ^{じかん} は、	じ 時 ぶん 分 ~ じ 時 ぶん 分
② たんまつ ^{つか} を使ってもよい場所 ^{ばしょ} は、	
ひと かんが おうちの人と考えたルール	
①	 <p>とも 友だちとくらべてみよう</p>
②	
くふう	
① たんまつをじゅう ^{でん} 電しわすれないためのくふう	
② たんまつをいえ ^{いえ} 家におきわすれないためのくふう	

★ スキルのポイント

たんまつをいえ^{いえ}家で使う^{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^{はな}合^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^{じかん}前^{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^{ぶん}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}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^{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^{けいかく}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
勉強	遊び	ごはん	お手つだい	お風呂	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

3

4
て
お手つだい

5
ごはん

6
おふろ

7
あした
明日のじゅんび

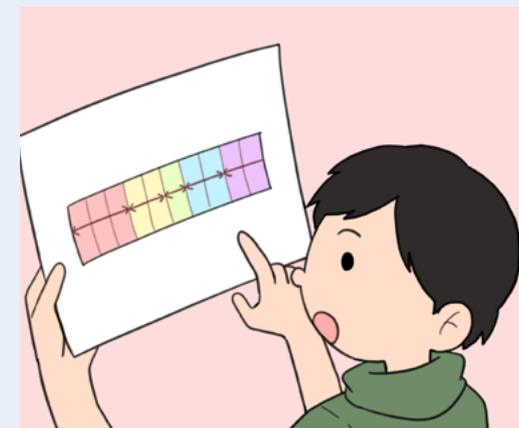
8
すいみん

★ 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。



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「× 学習の目てきと言えない」にわけてみましょう。

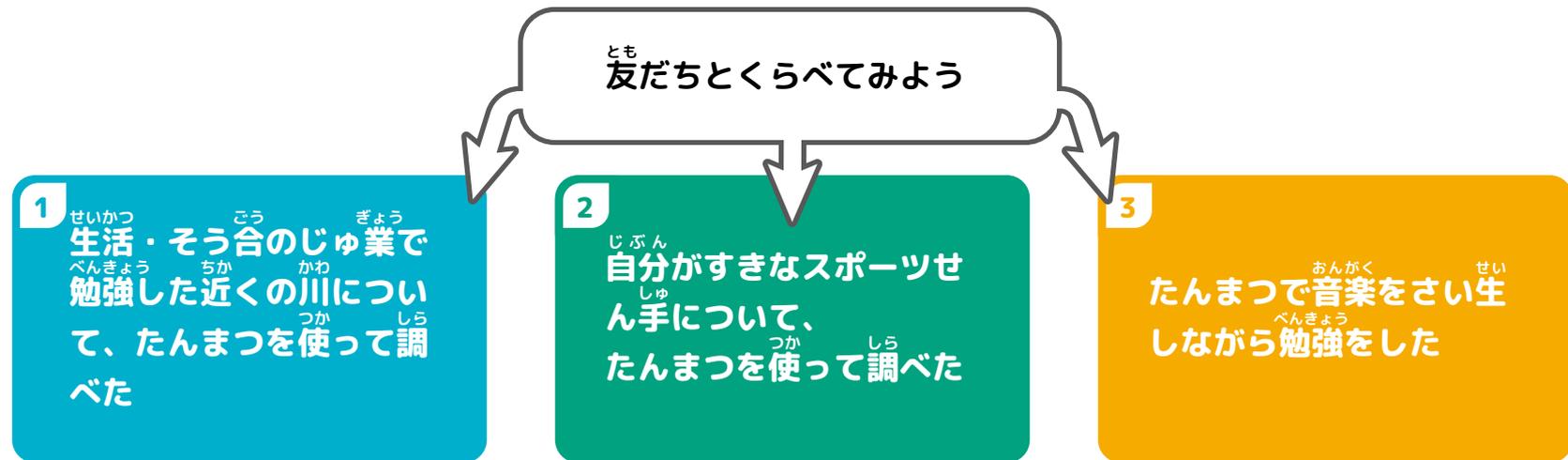
1
せいかつ
生活・そう合のじゅ業で
べんきょう
勉強したちか
近くのかわ
川についで、
たんまつをつか
たんまつを使ってしら
調べた

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

3
たんまつで
音楽をせい
生
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

× 学習の目てきとは言えない B



★ スキルのポイント

たんまつは、がくしゅう もく てきでつかうためにがっこうからだしだされているものです。

いえ がっこう がっこうのルールを思い出しながら、「これはがくしゅう もく てきといえるのかな」とかんがえてつかうようにしましょう。

もし、「これはがくしゅう もく てきといえるのかな？ どうなのかな？」とまよったときは、おうちのひとやせんせいとそうだんしてみましょう。

ゲーム、SNS、^{どうが}動画などで遊ぶことも楽しいですが、^{あそ}それい外に新しくチャレンジしたいことを^{かんが}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}こん虫さい集、
^{しゅう}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
りょうり
^{あたら}
新しいりょうり、
^{づく}
おかし作り…

5
^{そだ}
育てる
^{はな}花、
^{どうぶつ}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^{かんが}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

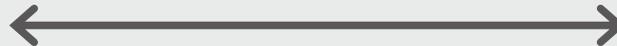
2

持ち帰るときに、
たんまつを
ぶつけてしまう

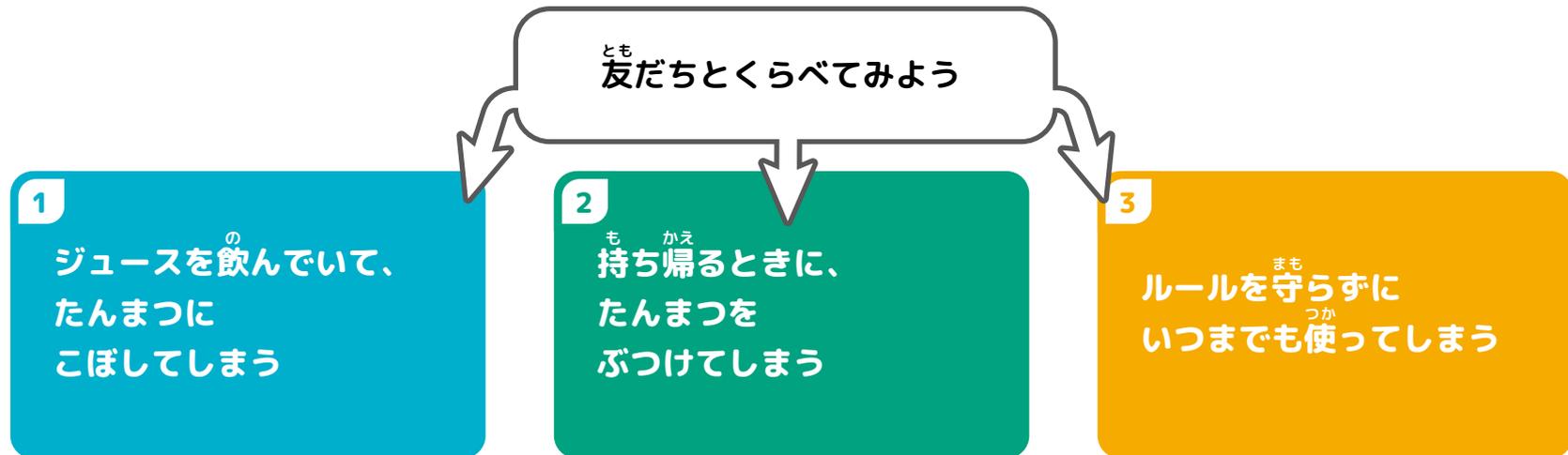
3

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

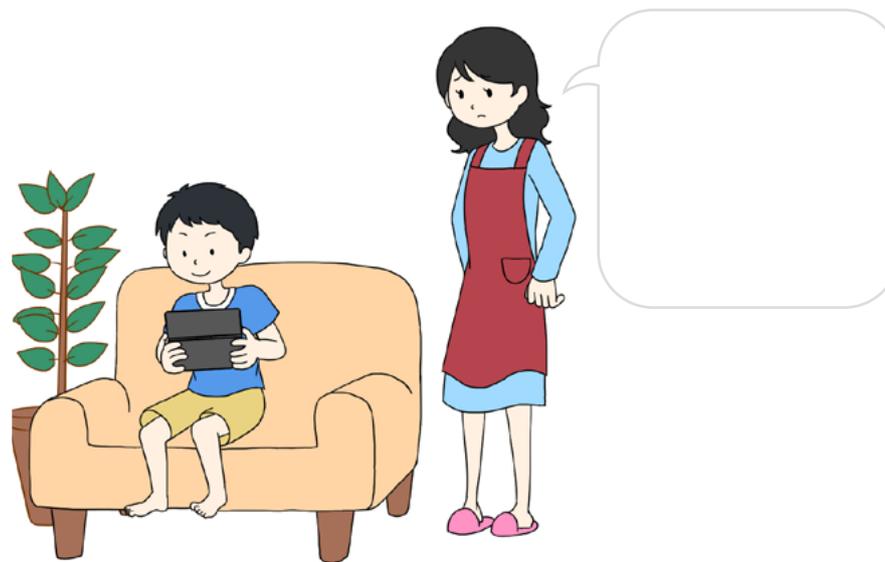
いえ
家でたんまつを使う場合には、持ち帰るときはもちろん、つか
使うときにもき
気をつけなければ
ならないことがあります。

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

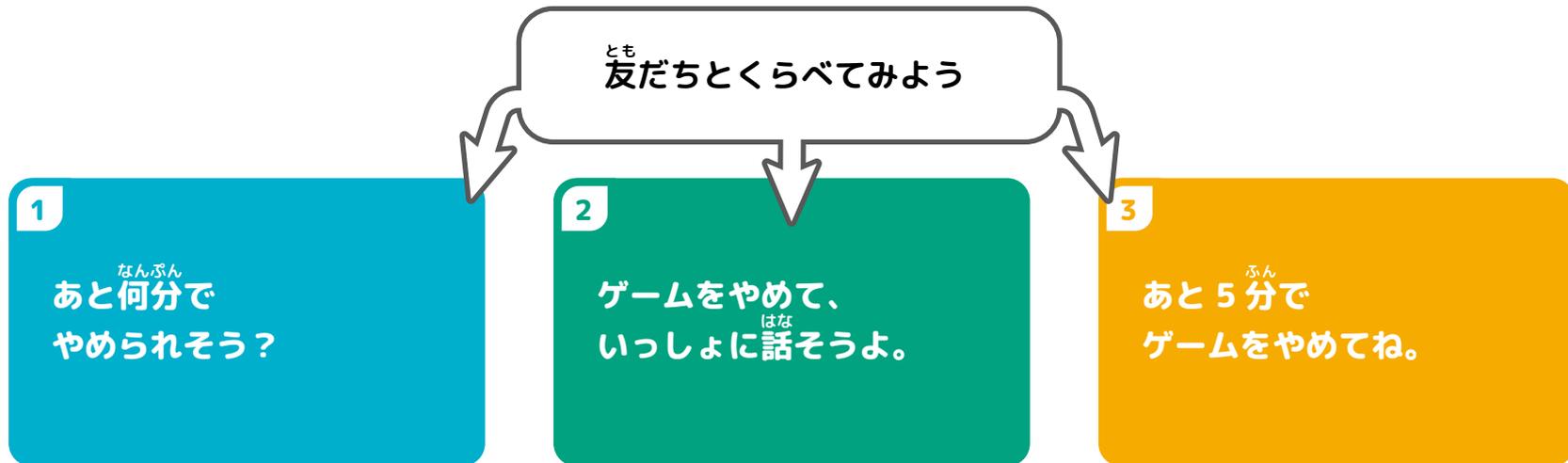
あと何分
やめられそう？

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」「どんなくふうをすれば、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