

- 配布されたシートだけが「学カアッププログラム」ではありません。
- 継続的な日常の生活が「学カアッププログラム」の活動です。

1 発達の段階に応じて重点を決めましょう。

- 保育園、幼稚園～小学校1年生 基本的な生活習慣づくり（早寝・早起き・朝ごはん）
- 小学校2～3年生 家庭学習の習慣づくり
- 小学校4年～中学校1年生 家庭学習の質的・量的レベルアップ
- 中学校2～3年生 「よりよいひとりだち」へ自分で考えて計画的に取り組む
《ポイント》
- テレビ、ゲーム、ケータイ、スマホは約束を決めておきましょう。（ケータイやスマホなどの約束は初めて持つときにきちんと決めておくことが特に大切です。）

2. 保護者の意見から

- 生活リズムは保育園（幼稚園）の時につけてしまうと、それが習慣になり、その後は細かいことを言わなくてよいので楽になります。
- シートの「がんばり宣言」を決めるときには、子供と一緒に相談する時間をもつといい。
- 「がんばり宣言」は本人に決めさせて、自覚をもたせ、「やらなくてはいけない」という気持ちにさせるといい。
- すべてを子供任せにしているのはダメ。目標に向かって、親子で一緒になって取り組むことが大事だと思います。
- 決めておきたい約束をシートに取り入れることによって、子供のゲームやケータイ、パソコンの時間が制限できます。だらだらテレビを見ない、パソコン、ケータイ、スマホをやらないなど時間を区切る約束をつくるとよい。
- どれくらいの時間をどんなことに使っているのかわからなくなるので、ケータイは自分の部屋に持って行かないように約束する。
- 「決める→実行する（守る）→ほめる」のくり返しで習慣となっていきます。とにかくできたら“ほめる！”。ほめることで、子供との関係もよくなります。
- （家庭の事情で難しいかもしれないけれど、）夕食の時間をできるだけ早くすると、早寝につながる。その早寝が早起きにつながり、早起きが朝食をゆっくりと食べる時間を生み出してくれます。
- 時間（時計）を見て動くくせをつけると、いちいち注意しなくて済みます。
- 子供が話しかけてきたら、必ず耳を傾けて聞くようにする。
- （ケータイやスマホなど）親の姿がそのまま子供の姿になっていくので注意！ まず、親が依存症にならないことが大事なのかも…。

【小学校低学年～中学年の場合】

- 帰ってきたら、「まず宿題！」という習慣にする。宿題を終わらせてから遊ぶようにする。
- 早寝のためには、とにかく21時までにふとんに入る！