

がくしゅう しかた 学習の仕方について

○学習規律と学び方

はじめのあいさつ	「姿勢を正しくしましょう。」 「今から〇〇の学習を始めます。」 「礼。」 「お願いします。」
おわりのあいさつ	「姿勢を正しくしましょう。」 「これで〇〇の学習を終わります。」 「礼。」 「ありがとうございました。」

手の挙げ方	○「はい。」と1度だけはっきりと言う。 ○背筋を伸ばし、相手をしっかり見て、腕は耳につけるぐらいに、まっすぐ伸ばして挙げる。
-------	---

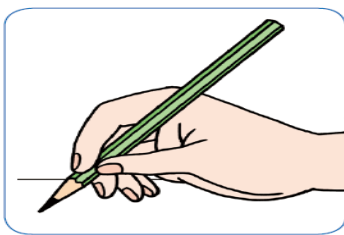
発表の仕方	○聞いている人たちの顔を見ながら、発表する。 ○「～です。」「～ます。」など、ていねいな言葉を使って発表する。
-------	--

話の聞き方	○話をしている人の方を向いたり、資料をみたりしながら聞く。 ○最後まで黙って聞く。 ○手遊びはしない。
-------	---

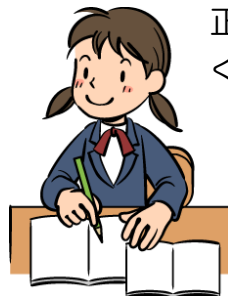
本の読み方	○正しい姿勢で座ったり立ったりし、両手で本の端を持ち、本を斜めに傾けて読む。 ○聞きやすい声の大きさと速さで読む。
-------	--

○えんぴつの持ち方

親指とひとさし指で軽く持ち、中指をそえます。



ただしく もって きれいな じ。

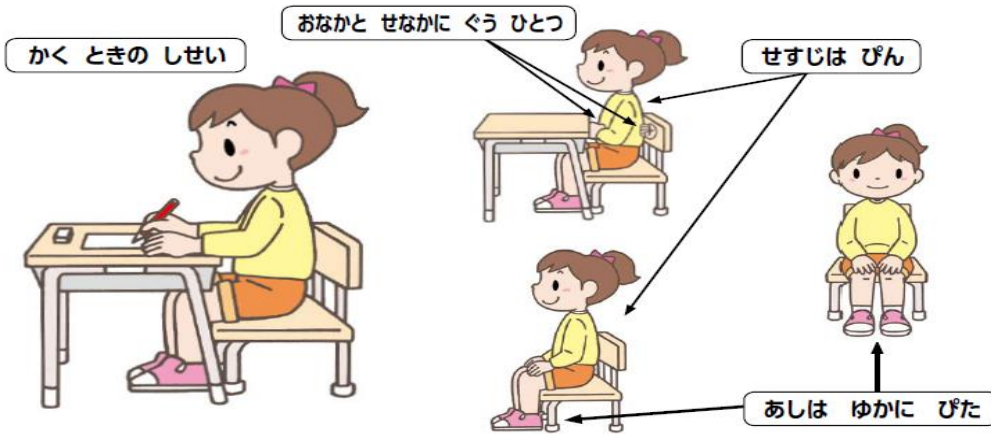


正しい持ち方をするこゝで、鉛筆の先が見えやすくなり、姿勢もよくなります。

反対の手でノートをおさえましょ。そうすることで、ノートがずれなくなり、書きやすくなります。

○立腰（りつよう）のすすめ

しせいのもものさし ぐう・ぴた・ぴん



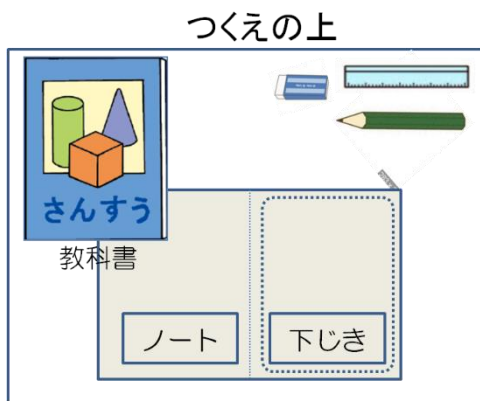
立腰とは、「腰骨を立てる」姿勢を常時保つことです。この姿勢で過ごすと、次のようなよいことがあります。

- ・ 集中して勉強ができるようになります。
- ・ やる気が出てきます。
- ・ 背骨が伸びて、お腹の働きがよくなります。

他にもいくつかあります。骨盤を起こすことにもなり、柔軟性も上がります。もちろん、その影響で運動能力も向上します。日本は、外国に比べて、座る時間が長い傾向にあります。正しい姿勢で座ることを習慣化することは、将来のことを考えてもとても大切なこととなります。

○つくえの上・つくえの中の整理の仕方の例（※学校机用の引き出しを持って来ましょう。）

※ 授業中、筆箱はつくえの上に置きます。



落とさないように、置き方に気をつけましょう。授業中、筆箱は、つくえの中にしまえます。



教科書・ノートと、文房具類を分けてしまえます。きれいに整理せいでんじましょう。