

# 身に付けよう 黒川っ子の目指す生活習慣

- ○ **小中学校9年間で身に付けてほしい力**
- 1日、1週間の目標を自分で立てることができる力（目標設定力）
  - 立てた目標を意識して過ごす力（目標実行力）
  - 自分の生活リズムをコントロールできる力（改善力）

## 時間などのめやす

小学生

中学生

おきる時刻	6時30分までにはおきる。	
朝ごはん	毎日 食べる。	
家庭学習	<b>学年 × 10分以上</b>	
	1年生10分以上	2年生20分以上
	3年生30分以上	4年生40分以上
	5年生50分以上	6年生60分以上
ゲームやネット	<b>家庭で決めたルールを守る</b>	
	ゲームやネットは1日1時間以内が望ましいとされています。	
ねる時刻	低学年	午後9時までに
	中学年	午後9時30分までに
	高学年	午後10時までに
	※習い事をしている児童は、 めやすに近い時刻を目標にする。	
あいさつ	午後11時までに	
あいさつ	気持ちのよいあいさつをする。	



月ごとに振り返りをしよう。 ◎よくできた ○できた △あまりできなかった

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
振り返り												

毎月、最後の日に振り返りましょう

