

いつも見るところにはりましょう

# しっかりとした生活習慣や学習習慣を 毎日の生活のなかで身につけよう

## 家での6つの約束

- ① はやね はやお しゅうかん  
**早寝・早起きの習慣をつける**
- ② あさまいにちた  
**朝ごはんを毎日食べる**
- ③ まえひつきひじゅんび  
**前の日に(次の日の)準備をする**
- ④ かていがくしゅうまいにち  
**家庭学習を毎日する**
  - ・帰宅後すぐ宿題をする
  - ・自主学習を毎日する
- ⑤ あそまも  
**遊びのルールを守る**
  - ・ゲームを1時間以上しない
  - ・帰宅時間を守る(明るい時間内に)
  - ・家庭でのルールを決める
- ⑥ かぞくたいわたいせつ  
**家族との対話を大切にする**

