

かきはる

由布市立庄内中学校
学校通信 第2号
2021/5/24 発行
文責 首藤 茂

今こそ、学習に集中!

予定していた体育大会が新型コロナウイルス感染拡大のために延期になりました。また、部活動は5月31日(月)まで中止(6月22日に延期)になりました。いくつかの大きな行事が延期になり、感染防止対策の中で教科の授業が進められています。1学期の期末テストが6月29日(火)・30日(水)に予定されています。

今こそ、学習に集中し、毎日の授業を大切に習ったことをしっかりと自分のものにしていきましょう。家庭学習を充実させることも大切になります。勉強の仕方のポイントを押さえ、自分で工夫しながら、地道に取り組んでいきましょう。



【効率の悪い勉強の仕方 6つの例】

- ▲計画を立てずに何となく勉強を始める
- ▲ながら勉強をしている
- ▲学習後すぐに復習していない
- ▲ノートなどをまとめることに時間をかけ過ぎる
- ▲教科書にマーカーで線を引いて、覚えた気になっている
- ▲いろいろな参考書・問題集に手をつける

【効率のいい勉強の仕方 7つの例】

- ◎自分に合った計画を立てる
- ◎長時間勉強を続けない
- ◎復習を第一優先で行う
- ◎声に出して読んで覚える
- ◎解けない問題は解法を見て暗記する
- ◎基本的には教科書を完璧に覚える
- ◎1冊の参考書・問題集でとことん勉強する

【効率のいい勉強をするための4つのコツ】

自分に合った勉強の仕方を見つける 効率のいい勉強をするためには、自分に合った方法を見つけることが大切です。人の意見を参考にし、自分独自の勉強の仕方を見つけましょう。

睡眠を十分にとる 十分な睡眠をとった後で、勉強を始めようというやる気を高め集中することで、効率のいい勉強ができます。

脳を活性化できるおやつを食べる チョコレートやくだものなどに含まれる糖分は脳の栄養になり、集中力を維持し記憶力を高める効果があると言われています

休憩時間にはストレッチをする ストレッチをすると、血行が良くなり、思考力や記憶力が上がり、気分転換にもなります。