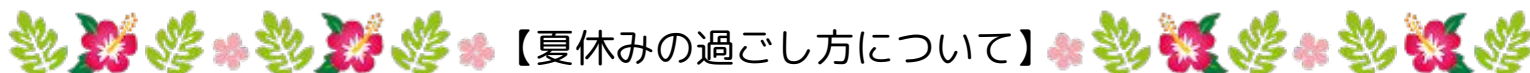




夏休みの過ごし方について

現在、夏休み期間まっただ中だと思います。みなさんどのようにお過ごしでしょうか？
今回は、夏休み期間の過ごし方について掲載します。



【夏休みの過ごし方について】

☆**早寝・早起きを心がけよう！**・・・夏休みは気をつけないと、不規則な生活リズムになりやすいです。生活リズムの乱れは、体調不良の原因にもなる可能性があります。なるべく早寝・早起きを心がけて生活しましょう。

☆**宿題は計画を立てて、計画的に行いましょう！**・・・学校から出た宿題は、まず「何の宿題が出ているか」と「夏休みはいつまでか」を把握し、そこから「いつ・何の教科を・どのくらい(何ページ等)勉強するか」をカレンダーやスケジュール帳、ノートなどに書きましょう。

万が一予定通りに勉強が進まない場合のことを考えて、「予備日」という日をあらかじめ設定しておくことで勉強の進行具合の調整がしやすいです。(計画通りに勉強ができなかった場合、予備日にできなかった勉強を行う等で勉強の進行具合を調整していきます)。



☆**勉強する時間帯を決めて勉強に取り組んでみる！**・・・例えば「午前10時から12時まで勉強する」、「夕方の15時から17時まで勉強する」等、勉強する時間帯を決めて勉強に取り組むようにすると、生活にメリハリがついて勉強に集中しやすくなり、勉強に集中しやすくなるのが結果的に勉強内容の記憶定着につながります。

☆**宿題は得意な教科から取り組んでみるのもオススメ！**・・・夏休みに出た宿題は「得意な教科から先に取り組んでみる」のもオススメです。得意な教科に取り組んで宿題がはかどっていくと、勉強のモチベーションアップにもつながります。

☆**勉強する時は、休憩も入れましょう！**・・・夏休みは普段よりも時間がたくさんある為、長時間勉強する方もいると思います。長時間勉強していると脳が疲れてきてしまい、勉強の効率が下がってしまいます。

長時間勉強する際は、適度に休憩を入れましょう。

オススメの休憩法で「ポモドーロ法」という「25分勉強して、5分休憩する」を4回くり返す方法があります。

25分勉強して5分休憩を取ることで、高い集中力を維持した状態で勉強できるといわれています。

25分勉強→5分休憩を4回くり返したら、15分～30分程度の長い休憩を取りましょう。

☆**遊びは思いっきり楽しもう！**・・・夏休み限定のイベントもあちこちで開催されています。夏休みならではの遊びやお出かけを思いっきり楽しんでくださいね♪(^o^)/くれぐれもケガや事故などには気をつけてくださいね。



【中学生や高校生で受験を控えているみなさんへ】

夏休みは勉強できる時間がたくさん取れる為、受験生にとって大切な期間となります。

勉強の計画を立てる→実行する、体調管理、モチベーション維持などがとても大切になってきます。

この機会にこれまで学んできたことを復習する(1年生や2年生の時の内容も含む)、

苦手分野を重点的に勉強して苦手をなくしていくことも大切です。

状況に応じて息抜きに運動や休憩を取り入れたり、気分転換に図書館や塾の自習室

などで勉強するなど、勉強することを維持していけるように計画を立てて取り組んでみてください。



↓過去の情熱通信
はこちらから！

