

いよいよ夏休み

もうすぐ、夏休みが始まります。休みだからと言って、遊んでばかりいては、生活のリズムが乱れてきます。勉強をしないと宿題も片付きません。また、2学期になり、学習面で大きな遅れが出てきます。



まず、宿題を終わらせる

学校の宿題はできるだけ早く片付けるのがコツです。そうすれば、気持ちがグッと楽になります。「この宿題はこの日までに終わらせる」とそれぞれ決めておきましょう。夏休み中、色々予定が入っていることがあります。予定がある日は宿題の量を減らし、予定の無い日は増やすなど調整してみましょう。できるだけ休み前半に宿題が済むようにしましょう。

当たり前のことですが、宿題をすることが、学校で勉強したことの定着につながらないといけません。ですから、人の答えを写すような愚かなことは論外です。

問題集は答えがあれば、答え合わせをして、間違えた箇所は繰り返しやっておきましょう。問題集は1度やるだけでは、ほとんど意味がありません。2度、3度繰り返しやってみましょう。繰り返し問題集をしていくと、前に出来なかった問題も、自然と答えが頭に浮かんでくるようになります。「前より出来るようになった」という実感が、勉強する意欲向上に一番効き目があります。

日々の生活で気をつけること

☆環境を整える

勉強を集中するには、環境を整えることからスタート。机の周りにゲームやマンガがあったら、どうしてもそちらの方に目が移ります。気が散らないように、勉強する場所には勉強に関するものだけを置くようにしましょう。

☆規則正しい生活を送る

学校がある時の生活のリズムを崩さないようにしましょう。まずは、普段学校へ行く時より遅い時間に起きないように。食事や睡眠もきちんととりましょう。

☆エアコンを使いすぎないようにする

暑いからといって冷房の効いた部屋にずっといると、体調を崩し、夏バテの原因になります。冷房を使用する場合は、設定温度を少し高めにしておきましょう。(エコにもなります)

☆冷たいものをとり過ぎない

暑い時には、つい冷蔵庫を開けて「何か冷たいもの」という気持ちになります。家の人と相談して、どの程度の量まで飲んでもいいか決めてみてはどうですか。冷たいものとりすぎは、胃腸の負担になり、食欲不振、夏バテにつながっていきます。