

校長室より

つれづれ

平成27年10月8日(木)

定期的に『校長室便り』を発行していますが、ふと感じたことなどを『つれづれ』で皆さんに届けます。

勉強しよう

文化発表会（舞台発表の部）も終わり、一段落ついたところです。今月は中間テストがあります。3年生は、統一テストもあり、進路選択本番を迎えようとしています。そこで、学習について、とくに3年生に伝えておきたいことを書きます。参考にしてください。1・2年生の皆さんにも役立つことです。

- ☐ 授業は学力向上の基本だ
 - ・ 真剣に授業を受ける ・ 居眠りは絶対しない ・ ノートをしっかりとる
 - ・ 9教科全てについて同じ姿勢で臨む
- ☐ 授業で分からなかったところは
 - ・ その日のうちに担当の先生に質問する
- ☐ 基本的生活習慣を大切に
 - ・ 早寝早起き（7時間は睡眠時間を確保したい）
※就寝中に学習したことが脳内で整理される→記憶の定着
 - ・ 食生活を大切に
※朝ごはんをしっかり食べる。卵や牛乳などのタンパク質も積極的に。
- ☐ おやつに甘いものを食べ過ぎない（できれば食べないほうがよい）
 - ・ 甘い物を過剰に食べる→血糖値があがる（疲れがとれ、やる気が出る。）
→ インスリンが過剰に分泌 → 血糖値が一気に下がる（無気力に）
※おやつは、ゆで卵、豆腐、枝豆などタンパク質を多く含むものがよい。
→血糖値の上昇を防ぎ、体重増加も防ぐことができる。
- ☐ 計画をしっかり立てる（裏面参照）
 - ・ 無駄な時間を作らない
 - ・ 集中するために休憩時間も計画的に（45分集中 10分休憩など）
- ☐ 家庭学習（とくに復習）をする
 - ・ その日に学習したことは必ず復習
※分からないところは、次の日に必ず先生に質問する。
- ☐ この時間帯はとても大切
 - ・ 夕食前 夕食前しっかり学習→夕食で脳にブドウ糖を補給し記憶定着
 - ・ 朝食前 朝食前に昨夜の復習→朝食で脳にブドウ糖を補給し記憶定着
- ☐ 学習記録をつける
 - ・ 例

10月8日(木)	数学	2次関数	かなり理解できてきた	45分
	英語	不定詞	名詞的活用はOK	40分

※達成感や充実感は脳のA10神経群を刺激→やる気に結びつく

学習計画（例）

	月(10/5)	火(/)	水(/)	木(/)	金(/)	土(/)	日(/)
5	例 ↓						
6	起床・洗面 英単語暗記						
7	数学計算 朝食						
8							
9							
10							
11	学校						
12							
13							
14							
15							
16	復習 宿題						
17							
18	夕食 完全休憩						
19	塾						
20							
21	お風呂 読書						
22	床に就く						
23							
24							

学習記録

月	・解の公式はばっちり ・本日で2年生までの英単語はほぼ記憶 ……
火	
水	
木	
金	
土	・学習計画の立て方で悩んでいる人は先生に相談してください。
日	・この計画表が必要な人は、職員室前にあります。