

1 なぜ勉強するのだろう

- ☆ 勉強することで、知識が増え、また学びたくなってくる。
- ☆ 勉強することで、『夢』の実現にどんどんつながっていく。
- ☆ 勉強することで、人生が豊かになり、生きる力がわいてくる。

2 早寝・早起き・朝ごはん

すべての基本は生活習慣



- ☆ 朝食を食べると、学力が向上します。
生活習慣病の増加、偏った食事や不規則な食事、食の安全性の問題など、食に関する現代の課題は多岐にわたります。なかでも、成長期の中学生にとっては、何よりも朝食をきちんととると、登校後の学習の大きな成果が期待できます。
- ☆ 夜早く寝ること、朝早起きすることが大切です。
 - ・睡眠時間が7時間未満になると、集中力がなくなります。
 - ・テレビやゲームの時間を制限すると、学力向上につながります。(早寝とは、夕食後に、テレビやゲーム等で何時間もつぶすのではなく、宿題や予習・復習などすべきことをきちんと済ませて、明日に備えて早く寝ることです。)

朝の脳はガス欠状態。体内時計の命令で、体も朝食を欲しがっている。



ではなぜ朝食を食べないと成績が下がるのでしょうか？その理由の一つに、朝食を食べないと、脳のガス欠状態を回復することができないことがあげられます。脳は眠っている間、休んでいるものと思われがちです。しかし脳は眠っている間も盛んに活動し、起きているときとかわらないくらいエネルギーを消費しているのが実態です。

睡眠中に食事をとる人はいませんから、朝起きたときの脳はガス欠状態になっているのです。したがって、朝起きたらすぐ脳にエネルギーを補給してやる必要があります。

朝の脳は、おなかガベコベコ・・・

また、脳の中にある「体内時計」の働きからみても、朝食をとることはきわめて自然であり、重要でもあります。たとえば、目がさめる前の午前4時ごろには、人体の活動を支配する副腎皮質ホルモン^①の分泌が急激に上昇します。また、朝食の前までに代謝関連の酵素が増加していることも知られています。朝は、脳も体も食事による栄養補給を心待ちにしている時間なのです。

3 学習計画を立てよう

- ☆ **家庭学習の習慣を自分自身で身につけよう。**
 - ・ 「〇〇時になったら、必ず机に向かう。」など、自分で決めておくこと家庭学習の習慣が身についてきます。
 - ・ 「毎日2時間以上の家庭学習」(宿題や自主勉強、予習・復習、読書を含めて)を目標にしましょう。

- ☆ **時計の活用、家庭学習にも休み時間を！！**
【例】
 - ・ 勉強時間：50分勉強したら10分休憩する。
 - ・ 休憩時間：水分補給、簡単な体操、スクワット、縄跳びなど

- ☆ **小さな「めあて」を達成していく。**
【例】
 - ・ 「めあて」：この15分で〇〇を仕上げる。など小さな目標を達成する。
※自分が実現可能な小さな目標を決めて、勉強する。

4 毎日の勉強のしかた

- ☆ **各教科の学習のしかたをよく読んで、自分にあった勉強方法を見つけましょう。**

- ☆ 中学校では、授業中にする小テストや、基礎テスト、中間・期末の定期テスト、白鳥テスト、基礎学力テスト等、たくさんのテストがあります。「この勉強方法でがんばったから成績があがった。」とか「今回こんな方法で勉強したら得点が悪かった。」など経験します。失敗した場合は勉強方法を改め、成功した場合はさらに向上させるために勉強方法に工夫を加え、進化・発展させてください。

☆ **読書のすすめ**

読書は心の栄養です。
読書は人間を豊かにします。
読書は集中力をつけます。
読書は学習の力をつけます。



- 自分の好きな本を選んで読みましょう。
- よい本、感動した本は、家の人や友だちに紹介しましょう。
- 「朝の読書」の時間を有効に活用しましょう！！