



スクールカウンセラー 高橋 勤子

新年あけましておめでとうございます。1年の目標とか計画を立てた方も多かったのではないのでしょうか。気持ちも一新し、前向きな気持ちでスタートできましたか？

そこで1年間の締めくくりをして、次の学年へのスタートにつなげようと思っている方に、耳寄りな最新の脳科学の情報です。もちろん毎日の努力が大切です。少しお役立ちになるでしょうか。

「脳科学で分かってきたことを活かす」

【本当は違う(否定された)内容】

- ・視覚、聴覚などそれぞれ自分の得意なパターンで勉強をすると効率上がる。
(教科によって、やりやすい方法は違っていても大丈夫、内容によって方法をかえてみましょう)
- ・脳の発達青年期で終わる。(そんなことはありません、まだまだ大丈夫ですよ)
- ・精神の最大能力は遺伝によって決まっているため環境や経験では改善できない。(改善できます)

【わかってきた内容】

〈例えば、正しいと証明されているもの〉

- ・人間は脳を24時間使っている。
- ・学習の定着は脳細胞のつながりが変わることによって起こる。(ネットワークの変化)
- ・年をとっても脳神経は新しくつながる。

〈記憶力が高まる〉

- ・勉強する場所を変えてみる。変えることで記憶力が高まるというデータがある。
- ・軽い運動を10分程度だけでもすると記憶力アップの効果がある。さらに水を飲むことでその後の記憶力が向上する。
- ・運動量が多い子どもは、学習前に適度な水分をとることは脳にいいことです。

【3学期の今後の予定】 (基本は金曜日13:00~17:00)

1月 10、24

2月 7、14、21

3月 14(13:00~15:00)

利用案内



予約方法:お申し込みについては、学校に予約の連絡を入れてください。
電話番号: 勝浦中学校 42-2591(大野)