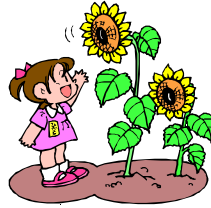


ふれあい



平成17年度 第2号(8月発行)門川町教育研究所(五十鈴小内教育相談室)
〒883-0611 門川町大字門川尾末6270 [TEL 63-1566]

夏休みの生活を充実させよう

夏休みに入ってから10日が過ぎました。子ども達の学習面や生活面は、うまくいっていますか。もしも、1日1日がただらと過ぎていってしまうという状況がありましたら、時間ごとにどんなことをしているかなど、1日の生活を振り返らせてみてはいかがでしょうか。

まずは、規則正しい生活を心がけて実行していくことが、学習面をも含めた生活全体の充実につながっていきます。

できていますか？ 守れていますか？(夏休みの生活チェック)

早寝・早起きをしている。	毎日運動をしている。
三食きちんと食べている。	手伝いをしている。
手洗い・うがいをしている。	毎日入浴をしている。
食後のみがきをしている。	テレビを見過ぎない。
冷たいものを食べ過ぎない。	勉強時間を決めている。



集中力を高めよう

第1号の返信から、「勉強机に向かっても、ただらとして勉強に集中しない。」「やる気がないので、どうしたらよいか。」という声を聞きました。そこで、集中力を高めるための方法をご紹介します。

1 勉強する時間を決める

毎日、同じ時刻に起きるということを続けていると、目覚まし時計がなくてもその時刻に目が覚めるということはありませんか。人間には、体内時計というものがあるそうです。決まった時刻に机に向かうということを続けていくことで、その時刻になると机に向かわなくては・・・という習慣がつくそうです。

2 めあてをもって学習する

学習を始めるにあたり、ゴール地点を考えて学習していますか。「何時何分までにドリルの何番までを終わらせる。」や「今日することをノートに書いて、一つ終わるごとに線で消す。」など、めあてや見通しを立てて学習することが、集中力を高めることにもつながります。

読みや計算で集中力を伸ばす方法 【ご家庭でもやってみましょう。】

【例】【読み】: 音読をする時、家族で「、」や「。」ごとに読むのを交代し、間違えずにどこまで読めるかを楽しみながら行う。

【計算】: 速さや正確さなど、家族でルールを決めてゲーム感覚で競い合う。

キトリ

【返信欄】子どもの生活習慣をつけるために、ご家庭で取り組んでいること等がありましたら、返信をよろしく願います。(感想でも結構です。)**【学級担任まで】**