

蓮中たより

〒349-0133 埼玉県蓮田市大字閩戸 147 番地の1 TEL 048 (768) 0064

<http://hasucyu.g.dgdg.jp/>



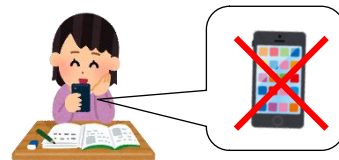
11月
(特別号)



「復習」のススメ

～その3 家庭学習がはかどる環境や方法～

せっかく家庭学習するなら、効率よくやりたいと思う人は多いのではないのでしょうか。今回は、家庭で勉強がはかどるようにするための環境や方法について取り上げますので、参考にしてみてください。



1 まずは誘惑するものが視界に入らないようにする。

テレビを見ながらやスマートフォンを操作しながらといったような「ながら勉強」はやめましょう。例えば読みたい雑誌など、気になるものが見える範囲に置かないようにして、勉強に集中できる環境を整えましょう。

2 少し物音がする環境の方が集中できる。

脳にとっては全く物音がない場所よりも、気にならない音が少し聞こえる場所の方がよい環境だそうです。雨などの自然の音やエアコンなどの家庭内の音、外の物音などがあるとよいようです。人によりますが、少し話し声がする図書館もよいそうです。

3 姿勢と表情をよくして、机に向かう。

背すじを伸ばして机に向かうと集中力が増します。表情が笑顔だとやる気が増します。これらは、科学的にも証明されているそうです。形(姿勢や表情)を作ることで、勉強する気持ち(やる気)によい影響があります。やる気が出るのを待つのではなく、形を作ることでやる気を引き出すという方法です。

4 自分へのごほうびを決める。

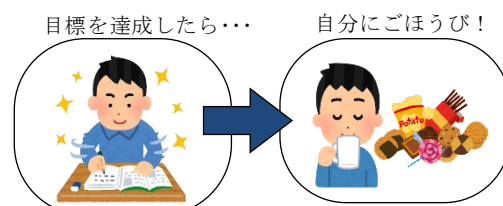
「1時間勉強したら好きな飲み物を飲む」、「5ページ進んだらお菓子を食べる」などのように、小さな目標が達成できたら小さなごほうびを自分にあげるのも効果的です。でも、できなかった場合の罰を設定すると逆効果だそうです。

5 たまに勉強する場所や環境を変えてみる。

少し気分を変えて勉強するために、リビングに移動するなど部屋を変えるのも効果的です。移動する部屋がなければ、同じ部屋の中で場所を変えるのもよいです。机回りの本や文具の位置を変えて新鮮な気持ちで机に向かうのも効果的です。

家庭学習をするときに、環境や学習のやり方を工夫することも大切です。いろいろ試していく中で、自分に合った方法を見つけ出してみましょう。

保護者の皆様には、お子様が工夫して学習しようとする様子を温かく見守っていただき、困ったときなどに手を差し伸べて支援をお願いいたします。



参考:「勉強脳のつくり方」
発行:日本図書センター
監修:池谷裕二