

今週から**時間割**を使**って**の勉強がスタートします。



「何ために行うのか？」 その目的は2つです。

1つ目は、「生活のリズムを整える」ためです。

朝起きて太陽の光を浴び朝食をとると、セロトニンという物質が分泌され、脳の働きが活発になり、身体の調子もよくなります。そして、適度に休憩を入れながらやることで、集中力を持続させ効果的な学習に繋がります。

時間割は「45分＋15分」ですが調子が出てきたら「50分＋10分」に上げていきましょう。

2つ目は、「自分で学ぶ力を鍛える」ためです。

勉強には2種類あります。一つは、学校でみんなで話し合ったり、教え合ったりする勉強です。もう一つは、ひとりで本や参考書などを読んで理解していく勉強です。中学生以上になると、この自分で学ぶ力がどうしても必要になります。

「コロナに負けるな」とは、もちろん「感染予防の行動をしっかりとやり続けること」です。
そしてもう一つ、上に書いた「今できることに、しっかりと取り組むこと」です。