|  |  |
| --- | --- |
| ホットライン |  |
|  |

令和　　年　　月　　日

３コースをはじめる前に

○○○中学校

　計画的な学習がいよいよ軌道に乗ってきたことと思います。でも、中にはどうも……という人もいるかもしれません。

　３コースに入る前に、もう一度自分の勉強のしかた、環境について確認しておきましょう。

|  |
| --- |
| 勉強の習慣がつきましたか |

①何時から何時まで勉強するという計画を立てていますか。

勉強を含めた生活のパターンが決まっていて、その通りに生活できないとすっきりとした気持ちになれない、という状態になっていると良いです。

・見たいテレビは見ましょう。

・やりたいこと（ゲーム・音楽など）はやりましょう。

↓

しかし、勉強する時間がきたら、すぐに机に向かいましょう。

②机に向かったら、すぐに勉強をはじめていますか。

　ながら勉強は、ただ時間がたつだけです。勉強だけに集中しましょう。

③効果の上がる勉強の工夫をしていますか。

・とにかく手を動かして字を書くことです。じっと見ていても頭には入りません。

あるいは、口で言ったり、耳で聞く－からだで覚えましょう。

10回読むより、１回書いたほうが覚えられるという話もあります。

わからないところを

残さないこと。

・「できた」「できない」

をはっきりさせる。

「わかった」「わからない」

・勉強をはじめたら、机から離れないようにしましょう。

決まった時間中は、勉強に集中することが大切です。

|  |
| --- |
| 勉強の環境は整っているか？ ▼勉強に適した環境になっているか､もう一度確認を｡部屋や机のまわりの整理、整頓──気持ちよく勉強不必要なものはないか──集中して勉強必要なものはあるか──勉強の効率を高める |

　「マイコーザ」を使用して、学習効果を上げる方法がいろいろあります。すでに実行していることもあると思いますが、次にあげておきます。参考にしてください。

１）ノートを利用する。

「問題シート」を勉強するとき、解答はノートに書く。まちがえたところは、「問題シート」にマーカーで印をつける。

↓

　まちがえたところは、後日解いてみる。（復習で使う）

２）「ラーニングガイド」や教科書で重要なところ、覚えていないところをノートに書き出す。

　覚えているつもりでも案外覚えていないもの。必ずもう一度書いてまとめてみる。あるいは、重要なところを書き出したり、整理してみる。

３）暗記カードを作ってみる。

　｢マイコーザ｣や他の問題集、｢ラーニングガイド｣などの勉強のときに、覚えていないところなどはカードに書き出して、それをいつも持ち歩いたり、壁に貼っておいて覚える。

|  |
| --- |
| こんな工夫で学習に集中できた　勉強で効果をあげるには、何といっても勉強に集中すること。気が散ってしまったり、イライラしていたのでは、どんなに長時間勉強してもなかなか効果は上がりません。　そこで、先輩や友だちが実行して効果が上がったと言っていることをいくつかあげておきます。自分にあった方法を試してみてください。・勉強をはじめる前に、目を閉じて心を落ち着ける。そして、「さあ、がんばろう」と声を出して決意する。・「今から勉強する」とできるだけ早口で10回くり返す。・じっと目を閉じて、きれいな湖や森を思い浮かべる。・「自分はできる」「私はがんばる」と自分に言い聞かせる。 |