



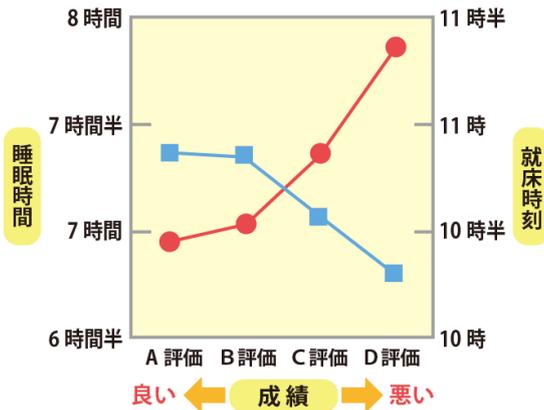
パワーアップ講演会!

28日(木)、校医の八鍬直先生によるパワーアップ講演会が開かれました。演題は

「早寝・早起き・朝ごはん そして…」です。



演題の「そして」の続きは、効果的な学習方法の紹介でした。

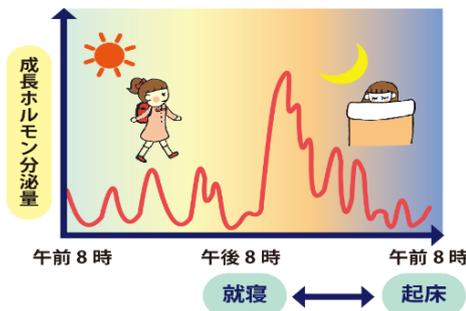


● 平日の就床時間
■ 平日の睡眠時間

睡眠時間が多いと成績が良い!

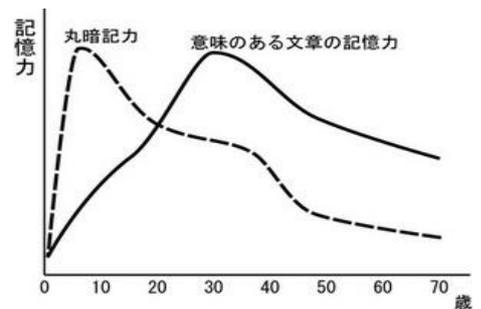
学習内容を効果的に定着させる方法

- ① その日学習したことを丸暗記ではなく、「意味づけ」してから眠る。
- ② 朝早く起きて、もう一度確認する。



成長ホルモンは夜、睡眠中に多く出る!

丸暗記はすぐ忘れる!



スマホやゲーム等は早めにやめて、早く寝て早く起きる!

丸暗記の記憶力が高いのは3歳前後まで意味づけした記憶力が高まっているのが今!

9/11
期末テスト

今回の講演会で学んだことを期末テストに向けた学習に生かしていきましょう。



来週の予定!

NEXT WEEK SCHEDULE

MON	TUE	WED	THU	FRI
1日	2日	3日	4日	5日
未来塾			英語弁論大会 テスト前部活なし	テスト前部活なし
15:10	14:55/16:35	15:15/16:35	14:55/16:35	15:20/16:35