

# 学びのひろば

第3号 H29. 6. 1

子どもたちの仕事は、勉強することと遊ぶこと。これには道具と心身の準備が必要です。この準備が、毎日の活動を充実させます。

## 【学習に集中するための筆箱の中身】

### 1. えんぴつ

濃さ・・・低学年で2B～6B、中学年以上でBかHBまで。

本数・・・5本。前日に必ず家で削っておく。

赤鉛筆・・・学年によっては赤ボールペン。

※「バトル鉛筆」など遊べるもの、先に飾りのついているものは、気が散って授業に集中できなくなるので、使わない方がよいでしょう。

### 2. 消しゴム

文字がよく消せるものを1個。

※食べ物や動物などの形のは、消しにくいだけでなく、集中の妨げになります。

### 3. 定規

15cm程度で、目盛りが読みやすくシンプルなもの。

2つに折れる折り畳み式のは、遊んでしまうのでお勧めしません。

### 4. 下敷き

4年生くらいになると、下敷きをしていない児童がたくさんいます。ていねいで見やすい字を書くためには、下敷きが必要です。

### 5. その他

ネームペン1本

シャープペンシルは禁止です。(芯が折れやすく学習に集中できません。小学生では、鉛筆でしっかりと筆圧を高め、「とめ」「はね」「はらい」のある、正しく、美しい文字を書くことが目的です。

## 【学習に集中するための生活スケジュール】

### 1. 早寝・早起き

まずは朝すっきりと起きることが大切です。明るい光を浴びて目覚め、洗顔やシャワーなどで自律神経を刺激し、体内時計をリセットします。

### 2. 朝食をとる

朝食をしっかりとって脳と体に栄養補給します。学校での学習のエネルギー源です。そのためには朝早めに起きる必要があります。あたりまえのようですが、このように生活のリズムを整えていくことが成績アップの下地になります。

### 3. その他

もうひとつ大切なことは運動をしっかりと行うことです。学校のある日は問題ないと思いますが、休みの日はできるだけ外で体を動かすようにしましょう。そうすることで、体内時計を狂わせることなく生活のリズムを保つことができます。