

尼崎市立中央中学校 家庭学習のスムーズな進め方



最初に

新型コロナウイルスの流行防止のために、臨時休校が続いています。約2か月間、学校で授業を受けられていないので、勉強面での心配をしている人も多いと聞いています。まだ臨時休業が続きます。自分で少しでも学習を進めるためのコツをここに書いておきます。参考にしてください。

① 朝の過ごし方を大事にしよう

朝は何時に起きていますか？学校があるときと同じ時間に起きて、体内時計を整えるのは学習面でも大切なことです。遅くとも午前8時までには起きておきましょう。朝日をあびることは体・心・頭に「1日が始まる」と合図を送り、免疫力を上げる効果もあります。問題を解いたり、考えたりするのも栄養が大切です。朝食は必ず食べましょう。



② 時間を決めよう

学校生活では1時間目から6時間目までの時間が決まっています。時間が決まっていることで、学習をスムーズに進めることができます。自分の家での生活の中に、学習する時間を決めておきましょう。そのためには、食事・お風呂・寝る時間を決めると、学習の時間も決めやすいですよ。

③ 復習に時間を使おう

授業が進んでいない分、復習に時間を使うことができます。2、3年生は過去のテストをやり直す、見直すことで、幅広い内容を思い出すことができます。1年生は同じ教科の中学校の教科書と小学校の教科書を見比べると、予習も復習もできますよ。

④ 新しい教科書に目を通そう

始業式・入学式でもらった新学年の教科書。ぜひ目を通しておきましょう。教科書を読んで内容が理解できたものがあれば、教科書にのっている問題を解いてみるのもいいですね。教科書の最初の方には学習の進め方や、アドバイス、ノートのとめ方が載っている教科もあります。時間があるからこそ、ゆっくり読むことで気づけることもありますよ。

⑤ 読書をしよう

学校があるときは、授業・クラブ活動・宿題・習い事など忙しく、なかなかゆっくり読書をする時間がとれないのではないのでしょうか。こんなときだからこそ、普段読めない本を読んでみましょう。



⑥ テレビ・パソコン・スマートフォンを上手に使おう

教科書や問題集だけで学習を続けることは勉強が得意な人でも難しいことです。この臨時休業期間中にはインターネット上で様々な学習コンテンツ、動画が無料で紹介されています。ぜひ自分の興味をもったものを活用しましょう。またネットができない人は、Eテレなどのテレビ番組でも、中学生向けの番組があります。テレビらんで時間を確認して見ましょう。



尼崎市教育総合センター学び支援課 H・P <http://www.ama-net.ed.jp/tebiki/chul/tebiki/chul.html>

兵庫県教育委員会教育企画課 H・P <http://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/index.html>

文部科学省 子供の学び応援サイト https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm