

# 学習だより



鯨川村立鯨川中学校  
学習だより 第1号  
発行日：6月14日（金）

## 学習の基本は“姿勢”から！

みなさんは普段どのような姿勢で学習に取り組んでいるでしょうか。肘をついてしまったり、背中が丸まってしまったりすることもあります。私たち大人もついつい、そうした姿勢で机に向かってしまいがちです。しかし、誤った姿勢はときに活動の効率を下げてしまいます。姿勢は私たちの集中力に大きな影響を及ぼします。では、どのような姿勢が良いのでしょうか。



- ①椅子に深く腰掛ける
- ②背筋をピンッと伸ばす
- ③机と体の距離を大切に

正しい姿勢で学習を続けていると・・・

- ◎長時間勉強を続けていても、疲れを感じにくくなります。
- ◎字と目との適度な距離がとれます。
- 目の負担が減り、疲れにくくなります。

## 鯨中の“当たり前”にしていこう！

授業で先生の問いかけに答えるとき、どうしていますか。特に先生に指名されたとき、しっかり返事をしているでしょうか。



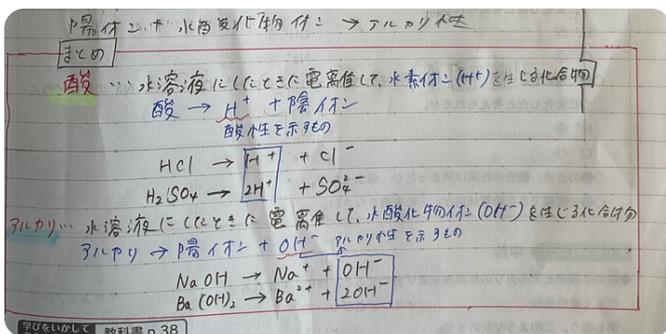
- ①発言するときは、手を挙げましょう。



- ②指名されたら、「はい。」と返事をして立ちます。
- ③「です・ます」調で発言します。



## ノートは自分で作る参考書になる！



- ①復習するときに、読んで「分かる・理解できる」ノートをつくりましょう。

- ②色ペンの役割を自分で決めましょう。

例) 赤・・・絶対に覚えなければいけないもの

青・・・赤の次に重要で、確実に暗記しておきたいもの

※色ペンを使いすぎるとかえって見づらくなってしまいます。

色ペンは3色程度にしておきましょう。

- ③先生の話もメモする習慣をつけましょう。

先生の口頭によるお話の中にも、実は重要な情報が含まれていたりします。そうした話もメモできるようにしましょう。

