

時間は細切れに！

現在、完全下校時刻は6時45分です。帰宅は7時過ぎになることと思います。帰宅後、日々の宿題、自学ノート、食事、入浴、明日の準備とやるべきことがたくさんあります。加えて、習い事や塾等で忙しい人もいます。そんな中、私たちに必要な2時間から4時間ほどの学習時間をどうやって確保できるでしょうか。

答えは時間を細切れに使うことです。例えば、帰宅してから夕食までの20分、夕食から入浴までの30分、どうしても見たいテレビまでの15分等、時間を細切れに使い、積み重ねていくことです。最近では、「すきま時間の活用」とも言います。こうやっていくと学習時間が確保できます。授業でも、5分間書いて練習をすとか、10分で解く等といった活動を行います。5分、10分でも集中してやれば学習は進みます。まだまだ、使える時間があるはずです。お家の人と生活時間を点検してみましょう。

また、短い時間に「ここまでは絶対終わらせる」という目標設定も必要です。集中力とスピードが違ってきます。スピードがつけば、学習量が増えます。

日々の生活は、よりよく生きるための練習でもあります。生活時間をうまく使い、やるべきことをきちんとやり遂げていくことが、生活改善です。期末テストまであと2日、与えられた時間は平等です。

- ☐ 時間は細切れに使うべし
- ☐ テキパキと行動すべし
- ☐ 切りかえは即座に行うべし
- ☐ 開始時刻を守るべし
- ☐ テレビやゲームの時間をしぼるべし



生活時間例

【2時間の学習を確保するには】

- 7:15 帰宅
- 7:20~7:40 学習
- 7:40~8:10 夕食 (TV)
- 8:10~8:30 学習
- 8:30~9:00 風呂
- 9:00~9:40 学習
- 9:40~9:50 休憩
- 9:50~10:30 学習
- 10:40 就寝

まだできる人は頑張りましょう

時間の使い方、日々練習なのです