

2016年07月号TOPIC

夏休みをだらだらしないで過ごす方法



朝は6時に起きます。
夜は22時に寝ます。

勉強は、
午前中に終わらせます。

今日は、
数学ワーク20題、
英単語を10コ覚えます。

梅雨のじめじめした季節もうすぐ終わり、終われば暑い夏がやってきます。暑くなると、どうしてもそれを言い訳にしてさぼりってしまうことがあると思います。かく言う私も、それが無いといわれれば嘘になります。また、多くの方も同じ経験をしたことがあると思います。

子どもたちはいよいよ夏休みに突入します。夏は大人でさえだらけてしまうのですから、子どもがどうなるかは言うまでもありません。しかも、学校も休みなので、だらけるための条件はそろっていると言えます。せっかくよい生活リズム

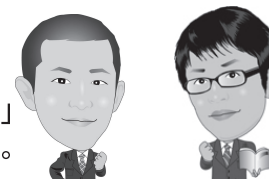
を身につけていたのに、夏休みが始まってしばらくすると生活が乱れ始め、気持ちもだらけていき、やるべき勉強もしなくなるというような自堕落な生活に突き進む子を、私たちは数多く見てきました。

ある程度だらけるのは見逃せますが、限界を超えるとついつい親御さんもそんなお子さんに説教の一つや二つしたくなるものです。しかし、実はだらだらした生活に慣れきったときに注意してもあまり効果はありません。大切なのはだらだらする前に対策をすることです。だらだらした生活を過ごさないようにするためには、朝起きたとき、あるいは、前日寝る前に1日の計画表をお子さんに作らせることが効果的です。計画表といっても、細々と24時間すべてを決める必要はなく、勉強する時間枠をまず確保してもらい、そして、その日1日で何をやるかを決めさせるという程度のものでOKです。中学1・2年生なら1時間30分、中学3年生なら2時間以上、高校1年生なら3時間、高校2年生なら4時間、高校3年生なら6時間以上は勉強時間を確保することが理想ですが、勉強に取り組める時間数には個人差もあるので、相談して時間数を決めればよいと思います。

また、とてもじゃないけど1日のスケジュールなんて決められないというお子さんにお勧めなのが、就寝時間と起床時間だけは決めるという方法です。就寝時刻と起床時刻を決めることだけでも生活リズムを整えることによりかなりの効果があるので、それを毎日のルーティンにして、日々実践させてみるとよいと思います。

ガッツ家庭教師は、勉強を教えるだけではなく、お子さん一人ひとり生活習慣の改善や勉強の環境構築も大切な仕事と捉えています。先生も個別に勉強面以外の指導もしていると思いますが、もしお気づきの点やお願い事などがあれば先生にその旨お伝えいただければうれしいです。

最近のGUTS!!



今回紹介した「夏休みをだらだらしないで過ごす方法」は、私も大人になった今でもよく実践している方法です。手帳にTODOリストを書き出して、それを何時に取り組みか時間割を作ります。時間割通りにできたときは本当に嬉しくて、気分がよくなります。忙しい方ほど実践して欲しい方法です。子どものうちから身につけておくと、将来彼らを助けてくれるスキルだと思います。是非、皆さんも実践してみてください。

■会員様の声 (いつもコメントありがとうございます!!)

いつも勉強だけでなく、色々楽しい話をしてくださり本人も楽しみにしています。うちの子には先生が不可欠です。これからもよろしくお願いします。(中学2年生)

→ コメントありがとうございます。そう言って頂けて大変光栄です。生徒さんと出会わせてくれて、こちらも本当に感謝しております。今後とも何卒よろしくお願いします。

何時もわかりやすく教えてくださり、娘ともども感謝しております。解りやすい先生の説明にそのうち慣れてしまい、自ら頑張って解こうとしなくなるのではないかなと思うくらいです(笑)本当にいい先生に来ていただけたと思っており、ありがたいです。(小学6年生)

→ 先生との出会いがよいものになって本当によかったと思っています。今後、考えさせることにも力を入れていくことになると思います。引き続き何卒よろしくお願い致します。

84位→73位と11位上がったから、このまま62位 51位 40位みたいな感じであげたいな。(中学3年生)

→ よい目標だと思いました。ここで掲げてくれた”62位、51位、40位”と順位アップさせるんだ!と強く意識してください。強く願った思いは必ず叶います。絶対達成させるという強い意志を持ってこれからも勉強してってください。

■各種検定試験のご案内

2016年度第2回英語検定: (受付期間)08月01日~09月14日 (検定日)16年10月09日
平成28年度第2回漢字検定: (受付期間)07月01日~10月03日 (検定日)16年11月06日
第293回数学検定(個人): (受付期間)08月22日~09月27日 (検定日)16年10月30日
申込みは、インターネット、または、書店店頭にて行うことができます。
英検:<http://www.eiken.or.jp> 数検:<http://www.suken.net> 漢検:<http://www.kanken.or.jp>

定期テストなどがない時期に検定を利用すれば、勉強へのモチベーションを維持でき、目標に向かってがんばる力も育成できます。検定に申し込んで、更なる実力アップを目指しましょう。

■ガッツ家庭教師お問い合わせ先

名古屋市千種区星が丘元町15番21号 第二ことひらビル4階
TEL: 0120-758-145 (052-212-9061)