

からくさ



【教育目標】 自律 探究 協働

- ◆ 自ら考え、判断し、行動する
- ◆ 真理を求めて深く学び続ける
- ◆ 目的意識を持ち多様な人々と協力する

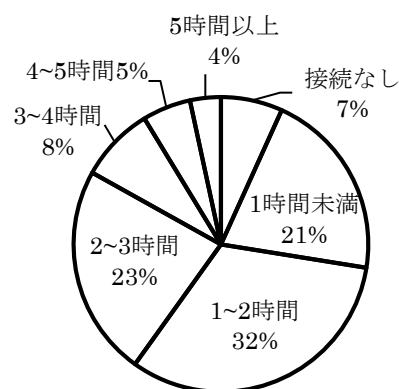
【重点目標】 自己を振り返り、学びをつなぐ生徒

夏休みは、早起き 早寝 家庭学習！

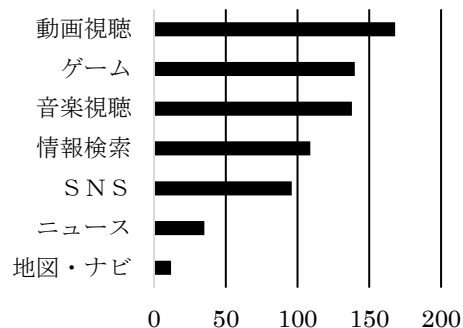
スマホや携帯電話等の使用状況に関する調査を行いました。その結果、次のようなことが分かりました。

- 本校生の約7割が自分専用のスマホまたは携帯電話を持っている。
- 4割の生徒が平日2時間以上ネットに接続して使っている。4時間以上使っている生徒も18人いる。休日、4時間以上ネットに接続して使っている人は37.6%。
- 午後9時以降にSNSを使っている生徒は40人。
- ネット利用の目的は、動画視聴が最多で168人。次に、ゲーム、音楽視聴と続く。(複数回答)
- ネット利用の時間が休校期間の前後でどうなったかについて、71.2%が「増えた」と答えている。
- 家庭でのルールがあると答えた生徒は51.6%。

平日のネット利用時間



ネット利用の目的



帰宅してからの時間を有効に使っていますか？スマホに夢中になり、気づいたら深夜1時、2時…なんてことになっていませんか？

睡眠は大切です。睡眠不足の状態では、集中力、記憶力、学習能力、実行機能など、ほとんど全ての脳の機能が低下することが明らかにされています。「**学びを結果に変える アウトプット大全**」の著者で、精神科医の樺沢紫苑さんは、「ペンシルベニア大学の研究では、6時間睡眠を14日間続けると、2日間完全に徹夜したときと同程度の集中力低下をきたすことが明らかになった。睡眠不足(6時間未満)の状態では勉強や仕事をするのは、バスタブに栓をしないでお湯を入れるようなもの。何も積み上がらないし、記憶や経験として残らない。7時間以上の睡眠は必須。」と言っています。

夏休み、6時半には起床、3時間以上の学習、夜11時には就寝。これを徹底して、自律的な生活サイクルを築きましょう！

学びを結果に変える！ アウトプット効果④

前回、勉強の黄金比は
暗記：問題集＝3：7
ということを紹介しました。