

～いよいよ夏本番!!攻める夏!～

梅雨もあけ、暑く、長い夏がやってきました。受験生にとっては「鍛えの夏、攻める夏」の到来です。夏休みに、1・2年の復習と苦手攻略に頑張ってください。「夏」は実力アップのビッグチャンスです!

1・2年生にとっても、自分の課題に向き合って、心身ともに鍛えるチャンスです。自分自身で明確な目標を立て、実り多い夏にしてください。



「成績UPを目指す子」の夏休みの過ごし方

月並みですが、夏休みの生活で一番大切なのは「生活習慣」の確立です。明日も明後日も学校が休みとなると、ついついやってしまうのが夜更かしです。夜更かしは、それが原因で翌朝起きるのがつらくなり、寝坊や二度寝につながります。結果として、生活習慣の乱れにもなります。つまりは、夜更かしこそが悪循環の始まりなのです。生活習慣の確立には、理想は10時までに、遅くても11時までには就寝することが大切です。

《夜更かし=携帯電話(スマホ)の使用》

「夜更かしはダメ」と言うのは簡単ですが、いざ早寝早起きを実行すると、なかなか難しいのが現実ではないでしょうか。

まずは携帯電話(スマホ)の扱いに気をつけましょう。今の中学生にとって夜更かしの一番の原因は、携帯電話(スマホ)と考えられます。夜遅くまで、友達と電話をしたり、メール(LINE)のやりとりをしていては、早く寝られるはずありませんね。

そんなときは、「寝室に携帯電話(スマホ)は持ち込まない」や「夜、〇時以降は電話もメール(LINE)もしない」などのルール作りをしましょう。また、一般常識として「夜遅く(9時以降)に電話をすることは失礼なことにあたる」というマナーも、こういう機会に子どもに教えておきたいですね。

それでも、「メール(LINE)が来るんだから仕方ないじゃん」といった子どもの言い分には、「夜〇時には寝るから、メール(LINE)はその時間までにくれるように友達に伝えておけばいいんじゃない?」と、そう答えましょう。

《早起きにはこんな裏技も》

夜更かしせず早く寝ることができたとしても、朝早く起きられるかどうかは別問題です。冬場、寒くてベッドから出るのが億劫なように、夏場といえども朝ベッドからすぐに出ることができるとは限りません。ましてや、子ども部屋にエアコンがある場合はなおさらです。

そんなときは、「勉強部屋(勉強する時間)のみエアコンをつけても良い」というルールを作ってみるのも良いでしょう。朝快適に起きることができ、勉強できる「環境づくり」も大切なことの一つです。

(インターネット資料より 執筆者:伊藤 敏雄)



