

テスト前のメモイア時間 自己管理作戦

テスト前、計画表に基づいて一生懸命学習する野中生。限りある時間を有効に使うためにいろいろと工夫をしていることと思います。気分転換にスマホなどを利用する人もいると思いますが、ついつい。。なんてことはありませんか。便利で楽しいツールの使用はこれから生きていく上で必要不可欠な存在になりつつあります。ただ使う時間を自己管理することも同時に大切なポイントです。テスト勉強の能率を上げることと、自分の時間を管理できるようチャレンジしてみてください。LINE仲間とこの時間はやめておこうぜんてのもいいかもしれませんね。工夫してみてください。



1 目的

- ①勉強に集中するため（メモイアで時間を浪費しない）
- ②記憶力を上げるため（せっかく勉強しても、その他の情報で記憶が上書きされてしまう）
- ③睡眠時間を確保するため（学習した内容を睡眠によって脳に記憶され定着する）
- ④メモイア時間の自己管理ができるようになるため

2 取り組み方法

- ① チャレンジするコースを選ぶ（テスト前学習計画表作成時に）

- | | | |
|----------|-------------------------|--------------|
| 1) 仙人コース | メモイアを一切絶つ | （スマホ・PC・ゲーム） |
| 2) 修行コース | メモイアを一日合計60分以内にする | |
| 3) 努力コース | メモイアは一日合計（ ）分以内にする | |

* コースを選び、1週間後コースの見直しを行う。

- ② 自分の目標に対して計画表に○×を記入する。
- ③ 2週間を振り返って、感想を書く。