

家庭学習応援します

期末テスト近し！

1、テストはいやだけど頑張れる人ですか？

能都中検定の結果を見ていると、検定に向けて何度も復習をしながら、苦勞して自分で納得のいく結果を出した人がいます。

自分の努力が気持ちいい

自分からやるから～達成感・納得感・自信・さらなる意欲につながります

2、何を我慢する？

- やったことを忘れないようにするには3～5回の復習（確認）が必要です
- 学習を定着させるための睡眠時間は7時間30分です

では 6時30分に起きる人は
7時間30分の睡眠をとるために23時には寝る
その前に家庭学習時間を入れる

よって SNSをたくさんやっている人は
自分の力で減らしましょう

（1時間以内にすると友人に宣言するのも方法）＝「有言実行」



有言実行