

学習の質と量は、時間×深さ!!

魚をあげるよりも、魚の釣り方を伝えたい!

学習の質・生活の質は、早寝早起き朝ごはん!でほとんど決まるといっても過言ではありません。生活の中で、携帯・ゲームと学習の間に、すっきりとした線引きが出来るとしたら、子どもの学習と遊びの問題の多くは、解決されるでしょう。



早寝早起き朝ごはん!を徹底しても学習に集中力をもって向かうことが困難な子どもさんも見ることが出来ます。スポーツにおいては、赤筋肉、白筋肉の特徴について耳にすることがあります。赤筋は、白筋に比べて持久力があるそうです。逆に白筋は、瞬発力に特徴があるそうです。

学習においても、一人一人の子ども達において、最高の集中力を発揮できる時間帯が朝・昼・夜など様々あるように思います。

それぞれの生徒が、自らのタイプを生かして、学習にスポーツに向かうことが、豊かな成長のために欠くことが出来ません。

子ども達は、育ち盛り、持続力のある食事で適切なブドウ糖のマネジメントが大切です。脳は一日に人体が消費するブドウ糖の約20%を利用するそうです。「ハラへった!!」の合図は、「脳が動かないよう!」の合図、時にかなったおやつが欠かせません。

今年、筑波大付属中に合格した受験生、私が徹底解説した解答解説を参考に進める学習と自分が調べて完成した学習、どちらが成長した実感がありますかと尋ねたところ、自分で調べた方と応えました。自分で例題を読み参考書などを利用して学習する力を育てる学習は、豊かな成長に欠くことが出来ません。

浅い学習は消え! 深い学習は残る! 時間は伸びたり縮んだりする!

| 時間 | 30分 | 30分 | 30分 | 30分 | 30分 |
|----|------|------|------|-----|--------|
| 深さ | 30×1 | 30×2 | 60×1 | | 30×1.5 |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 合計 | 30 | 60 | 60 | | 45 |

子どもの集中力低下を防ぐ4つの対策!

スマホ使用のルールを決める

適切な温度と湿度

夏は 40-50%
冬は 45-60%

栄養バランスの取れた食事

ブドウ糖 DHA
カルシウム 鉄分
マグネシウム ビタミンC

しっかり睡眠をとる

学んだことを一切忘れてしまった時に

なお残っているもの、それこそ教育だ。アインシュタイン