

# 1年生学年だよ

平成30(2018)年4月11日

第6号

吹田市立第二中学校第一学年

二中には「朝読書」の時間があります。自分で読みたい本を忘れずに準備してください。

「なんでわざわざ朝に本を読むの?」「本は苦手なんだけどな」というあなた!

朝読書の効果を紹介します。これを読めば朝読書がやりたくなるはず☆

## 《朝読書の効果》

### 1. 朝に落ち着いた時間を過ごすことで心の余裕を持つことができる

読書には少しの時間でもストレスを少なくする効果があります。

また、読書をするために早起きをすれば、時間にも余裕があるので落ち着いて行動できるようになります。そして、授業にも落ちついた状態でそのむことができます。

### 2. 脳が活動しだす朝に読むことで集中力があがる

もともと朝は、脳が活性化し、集中力が高まると言われています。

朝の読書は時間が限られている分、より集中しやすくなっています。

さらに、継続して朝読書をすることで、みなさんの集中力はどんどん高まっていきます。

### 3. たくさんの知識や考え方を得ることが出来る。

本を読むことで、漢字や言葉の知識が身につくのはもちろん、色んな考え方を知ること、自分自身のものの見方も広がります。そのあとの学校生活にどんどん生かしていきましょう。

### 4. 本で得た知識を活かしやすい

寝る前に覚えていたことでも、起きたらすっかり忘れてしまった。そんな経験、あるかと思いますが。

しかし、朝なら集中力、記憶力が高まっているため忘れにくく、すぐに実行にうつすことも可能です。

“読んだら終わり”にならないことは大事ですね。

### 5. 朝の読書で将来の可能性が広がる

本を読むひとと読まないひととは、その後の生活に大きな差がでます。

まず短時間で集中する習慣がみつきます。これは読書以外の場面でも活用できますね。

漢字や言葉の知識がつくのはもちろん、読書によって幅広い考え方を学ぶことができます。

本を1冊読むだけでも知識量はとても多いです、それを3年間続けていけば、みなさんの心も大きく成長します。

朝の読書に慣れるというのは、効率よく成長するサイクルに入ることです。



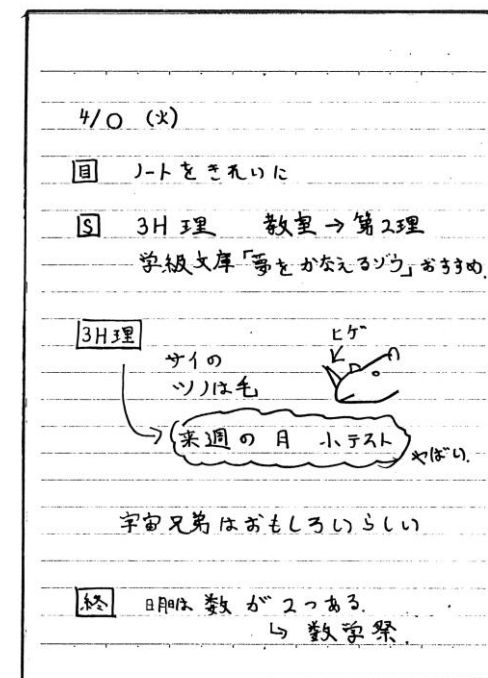
## 《セルフノート》

中学校3年間とはどういう期間なんだろう?

なぜ小学校7年生~9年生ではないんだろう?

それは中学校3年間が「大人になるための準備期間」として位置づけられるものだからです。義務教育は中3まで。それ以降は高校に進む人、専門学校に行く人、就職する人などそれぞれ自分の道を歩いていきます。つまり中学校3年間でしっかり自分がどういう人間なのか考え、自分で自分のことを管理し、自分がどういう道に進んでいくのか考えていかなければならないのです。

そこで中学校では毎日の生活メモとして「セルフノート」をつけます。今までは親や先生に言われたことをただやるだけの人がいたかもしれませんが、一度ここで区切りをつけましょう。これからは日常生活でふれる多くの情報の中から「これは自分にとって大切だ!」と自分で判断できる人間に、そしてそれを忘れないように書きとめていける人間になるのです。中学校3年間では、自分自身を成長させていくためにこのセルフノートをつけます。



### セルフノート その1

何を書くの??

- ① 目標
  - ・今日の目標
  - ・班の今週の目標
- ② SHR
  - ・今日の連絡
  - ・先生の話、名言
- ③ 授業
  - ・授業の連絡(提出物、小テスト、宿題)
  - ・「へー」と思ったこと
- ④ 今日の反省
- ⑤ その他(何でもOK)
- ⑥ 終礼
  - ・明日の連絡
  - ・先生の話
  - ・提出物

### セルフノート その2

ポイントは??

- ① 常に持ち歩く
- ② メモは手軽に素早く(文章で書かずにキーワードを使う)
- ③ 特に重要なことは線で囲ったり色を付ける
- ④ 慣れてきたら、記号や矢印を使う
- ⑤ 連絡事項も大切だけど、忘れたくないことを書き残すのも大切に
- ⑥ 目標を書いてステップアップ

メモは思い出を残すもの  
写真で思い出を残すように、  
字で思い出を残そう