

2023.07.15



東三条 教室日記

みなさん、こんにちは。PLATS東三条教室の小柳です。
もうすぐ夏休みですね！！
生徒の皆さんはお休みに向けて**わくわくした気持ち**、
保護者の皆様はお子様の生活習慣の乱れなどを**心配する気持ち**を
お持ちなのではないでしょうか。
今回は「**習慣**」のお話をしていきたいと思います。

夏休みで習慣づけチャレンジ★

**よい「習慣」の積み重ねが
よい人生を作る・・・**

というお話がよくありますよね。

「勉強」など、大事だけどやりたくないな～という気持ちになるものはやる「**習慣**」をつけることがまずは第一歩ではないでしょうか。

勉強の習慣を定着させるには
約30日その習慣を継続させるとよい
とされています。

つまり、この夏休みは
「**勉強の習慣づけ**」を行うチャンス
です！！

「1日2ページ数学のワークを解く」
「1日30分単語の勉強をする」
など、小さなことからでかまいません。

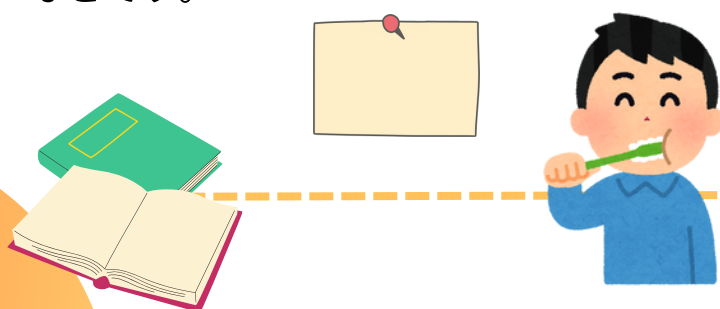
具体的に何をどれくらいどうやって
勉強するのか目標をたてて、
勉強についての**30日チャレンジ**を
やってみませんか？

ただ、勉強はやりたくない、面倒だな～続けられなさそうと思う気持ちもわかります。

(私も小学生のころ毎日自主学習ノートを書こう！と決めて1週間で力尽きた経験があります☺)

そんなときは、
勉強がやりやすいよう環境を整える
という方法があります。

例えば、机の上に常にワークを開いた状態で置いておく、
部屋のドアなど必ず目に入る場所に覚えたい英単語のリストをはっておく、
などです。



☆おまけ☆

東三条教室近くの三条第二中に通っている生徒さんが学校の先生のよい言葉を教えてくれましたので紹介しておきます！

塾に自習に行くことで強制的に勉強

モードにするのもおすすめです！

とりあえず塾に行けば勉強しかすることがありませんし、他の人たちも勉強しているので、勉強する環境としては最適です！

あとは**普段の習慣行動とセット**で行う、
(歯磨き中は英単語の勉強をするなど)
という方法もありますね。

大人になっても勉強しなければいけないことがたくさんあるので私もこの夏、勉強について良い習慣を作りたいと計画中です！
自分で決めた目標を達成すると
すごくhappyになれるですよ♪
ぜひ、一緒に挑戦しましょう！！

次回の更新をお楽しみに！



無料体験授業 好評受付中です！ 勉強のお悩みをお聞かせください！



[資料請求](#)はこちら



[無料体験](#)はこちら



お電話でのお問い合わせ
[0256-36-8181](tel:0256-36-8181)