

## 5年生の皆さんへ

5年担任より

こんにちは、みなさん。お元気ですか。先が見えない日々が続き、不安を感じることもありますが、今できることに集中して頑張っていきましょう。

先週は、生活リズムを整えることの大切さと「1日の生活モデル」について紹介しましたが、思うように進んでいるでしょうか。

今週は「学習を進めるときのコツ」「日記を書こう」「音読をしよう」についてお伝えしたいと思います。

### 「学習を進めるときのコツ」

なかなかやる気が出ない時やスムーズに学習が進まない時は、課題を難度別に「簡単・得意な課題」「普通の課題」「難問・苦手な課題」の3つに分類します。とりあえず机に向かって、「簡単・得意な課題」をやります。そして、調子がでてきたら「難問・苦手な課題」に挑戦します。最後に「普通の課題」に取り組みます。「簡単」→「難問」→「普通」といったサイクルで学習や仕事を進めていくと効率よく進めることができます。

### 「日記を書こう」

長い時間家にいると、人と話す機会も少なくなったりダラダラしてしまったりします。そうすると、不安になったりストレスも溜まったりします。その解消法の一つとして日記を書くことをお勧めします。その日の出来事を書いてもいいし、自分の思いを書いてもいいし、書くことで気持ちの整理がいたり生活を整えたりすることができます。

### 「音読をしよう」

声を出して文章を読むことによって、脳が活性化するそうです。教科書の文章や「百の詩集」を音読しましょう。自分の好きな本の文章でもいいです。音読を学習の時間に組み入れてみましょう。

家の窓をあけたら、心地よい風が部屋の中に入ってきました。そして、空を見上げたら、青空がどこまでも続いていました。私の気持ちもなんだかスッキリしました。

○月◇日

