

## 夏休みの過ごし方は子供と一緒に決める！



長いようで短い夏休みです。無計画で過ごす、特に心に残ることや、やり抜いた感覚もないままに、夏休みはあっという間に過ぎてしまいます。

そこで大切なのが、夏休みのはじめにお子さんと一緒に夏休みの過ごし方をシュミレーションし、目標を定め、計画を立てることです。自分で決めたことならば、守ろうと意欲的に頑張れる子もいます。より充実した夏休みを過ごすために、一緒に話しながら夏休みの計画を立ててみてください。

### 宿題は計画的に！

夏休みには普段より多くの宿題が出ます。楽しいことを優先させてしまい、どうしても宿題が後回しになってしまうことがあります。まず、宿題の計画を立てることが大切です。何をいつまでに終わらせるか、苦手な宿題にいつ取り組むかなど、夏休みのはじめに具体的に計画を立てておきましょう。

#### <ポイント1 集中力>

集中力をキープするには1つの学習を15分に設定するのがポイントです。最初の15分間は漢字、2~3分の休憩をはさみ、次の15分は計算…というように15分間隔で設定すると、集中力が持続し、モチベーションを保ちながら学習を進められます。

#### <ポイント2 時間帯>

起床後3時間以内が学習をする上でおすすめの時間帯です。この時間は1日のうちで脳が最も働く時間で、集中力が高まると言われています。また、涼しい朝の時間であれば、集中して取り組むことができます。朝の時間に大事なことを終わらせるリズムにすると、1日の流れがスムーズになります。



### 規則正しい生活を！

夏休み中にお子さんの生活リズムが乱れないために、起床時間や就寝時間などをきちんと決めておくことが大切です。1日のスケジュールを立て、何をどの時間に行うかを設定しましょう。2学期が始まったときに、すぐに生活リズムを取り戻せるよう、学校があるときと同じ時間帯に学習をしたり体を動かしたりするようにしましょう。

### お手伝いをしよう！

家にいる時間が多くなる夏休みです。ぜひこの機会に、家族の一員として様々なお手伝いをさせてみてください。自分のことはもちろん、家族のための仕事にもチャレンジさせてみてください。

