

課題への取り組みのコツ ①



環境を整えよう！

家の中で静かに過ごせる場所を探す

自分の部屋がなかったり、家族がいたりすると、集中して作業できる場所を確保するのが難しいかも知れません。家の中で自分の落ち着く場所や時間帯を探してみましょう。

勉強ができるスペースを確保する

机の上が散らかっていたり、勉強に必要なものがどこにあるか分からない状況では、集中して課題に取り組むことが難しくなります。整理整頓を心がけましょう。

スマホはできるだけ遠ざけておく

手元にスマホがあると、どうしても気になってしまいます。課題に取り組むときは、電源を切っておく、カバンの中に入れておくなどの工夫をしてみましょう。



メリハリをつけよう！

勉強と余暇のほどよいバランスを

勉強ばかりでは集中力が保てません。休憩や楽しみの時間を作りましょう。

はかどる時間帯を見つける

一日のうちで、課題に取り組みやすい時間帯を見つけましょう。手ごわい課題は、その時間に集中して行うと効率が上がるかも知れません。

規則正しい生活を心がけよう

夜間に勉強をする人も多いかも知れません。しかし昼夜逆転の生活リズムに陥ってしまうと、身体や心が少しずつ疲れてしまいます。睡眠時間や食生活に気をつけて規則正しい生活を心がけましょう。



どうしても集中できない時は、思い切って短時間の休憩をとることも大切です。近所を散歩したり、好きなお茶を飲んだり、簡単にできるストレッチをしたりして、リフレッシュしてみましょう！