

さあ! 2学期のスタートです!

42日間の長〜い夏休みはどうでしたか? 沖縄本島や県外に旅行した人もいれば、近くの離島に旅行した人、大好きな石垣島で普段できないことをしてたくさん遊んだ人など・・・いろんな楽しみ方で夏休みを満喫したことでしょう♪ 子ども達の顔を見ると、夏休みを思いっきり遊んだ様子が見て取れます!(笑)

長い夏休みも終わり、昨日から2学期が始まりました。2学期は運動会があり、6年生や5年生は修学旅行や宿泊学習も予定されています! 2学期も引き続きコロナさんと闘い続けながら、みんなで楽しい毎日をしていきましょう!

やる気スイッチ ON!!

授業が始まってなかなか休みモードが抜けていない人もいますね。人間は誰も長い休みに慣れてしまったら簡単には切り替えられません。これは大人の私たちでも一緒です! ここでは、やる気スイッチを入れる方法を一部紹介します! ぜひお子さんとやってみてください♪ (※みんちやれブログから引用)

① 新しいアイテムを手に入れる



【方法】

ノートやペン、付箋や消しゴムなどの勉強関連の物から、水分補給に使う水筒など、あなたが「これを買ったから頑張ろう!」自と思えるアイテムを購入する。お父さんお母さんに上手にお願いすることも大切です!笑

【効果】

新しいアイテムが増えると「よし頑張ろう」「やらなければ」という気持ちが湧きやすい! 確かに、新しい物ってなんだか気分上がりますよね〜♪

① 5秒ルールを作る



【方法】

「5、4、3、2、1」と数えて、カウントがゼロになったら実行するだけです。とてもシンプルですが効果は抜群!?

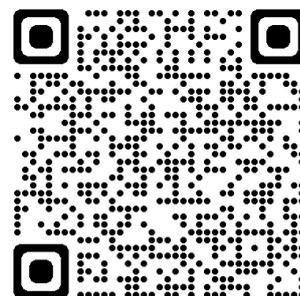
【効果】

「勉強しなければ」と思ったら、5秒以内に行動しましょう。5秒以上たつと、脳が「勉強しなくてもいい理由」を探して、やる気を奪ってしまうそうです。勉強はやり始めるまでが大変ですが、一度始めてしまえば、案外集中してやり続けられるものです♪

ここで紹介した方法はごく一部です。他にも気になるよ〜と言う方がいましたら

「<https://minchalle.com/blog/how-to-study-with-motivation>」で検索するか、

右記の QR コードを読み込んでみてください♪



自分にとっておきの方法が見つかるかも?



やる気アップには適度な運動も欠かせないんだよ♪