

# だいじょうぶ。

定期テスト対策号

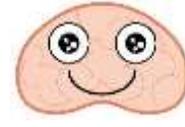
9月22日(月)は前期定期テストですね。(3年生は10日に学力テストAもありますね。)

頑張っているみなさんに今日は「**脳の特徴を生かした効率のよい勉強法**」を紹介します！



元気のない脳

あなたの脳は  
どっちでしょう？



いきいきしている脳

## 効率よく勉強するコツ

効率よく勉強したいと思ったとき、脳 of いろいろな部位を使うと、記憶が定着しやすくなります。

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2024年8月8日号 第527号

効率よく勉強したいと思ったとき、脳 of いろいろな部位を使うと記憶が定着しやすくなります。

例えば、

- ・ 声を出す**音読**は、声を出さない黙読よりも3倍くらい脳 of 多くの部位を使い、脳を活性化させます。⇒記憶力が劇的に向上する！
- ・ **文字を書きながら勉強**することでも、脳 of 多くの部位が使われます。⇒記憶として定着しやすい！

## 十分に睡眠をとる

脳や体の疲れがとれるほか、寝る前に学習したことを、脳に定着させることができます。

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2024年8月8日号第527号

- ・ 睡眠には寝る前に学習したことを**定着させる働き**があります。⇒徹夜して眠らずに試験を受けるより、短時間でも眠って試験を受ける方が、記憶の定着と体の疲れをとるのに有効！
- ・ 睡眠をとると**脳がリフレッシュ**され、新しいことを学習する準備ができる！

## 脳のコンディションを整えよう

睡眠や食事で脳のコンディションを整えることで、さらに記憶力が上がり、効率よく勉強することができます。

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2024年8月8日号第527号

睡眠や食事で脳のコンディションを整えることで、さらに記憶力があがり、効率よく勉強することができます。

**朝食**を抜かないことも大切です。朝食とると脳 of エネルギー源であるブドウ糖を1日のはじめにしっかりと補給できます。

ベストを尽くすためには、体調管理も大切！試験の前こそしっかりと**睡眠と食事**をとろう！

## 朝食をしっかりとする

脳 of エネルギー源であるブドウ糖を、一日のはじめにしっかりと補給できます。

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2024年8月8日号第527号

