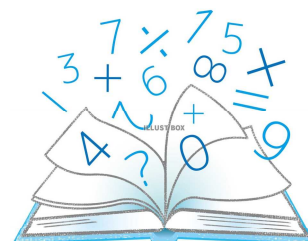


家庭学習応援します

中間テスト、頑張ろう！

1 テスト計画表を確実に実行

計画は立てたけど・・・計画倒れ？・・・



なぜ計画が必要か？

計画がなかったら、その日の思いつきで勉強

何をするかを考えるだけで、疲れてしまう～
やるときとやらないときがあり、疲れてしまう～

例外なく、立てた計画だけ毎日やる



2 睡眠中に覚えたことが頭に定着 **7時間30分は必要です**

脳は、せっかく覚えても睡眠時間が短いとすぐに忘れてしまいます。
学習時間を増やし、睡眠時間を取るためにはSNS等はお預けです。

帰宅後の夕食までの時間を有効に使おう
時間を分けて勉強すれば負担も小さく、効率も上がります

