

# ゴンだより



今年も元気に

しみる〜 滝のエネルギー 心身に  
ご協力 ありがとうございました。  
曇り 雨 晴 サバイバル サバイバル  
無事に全てのプログラムをやりぬきました。

.....

夏休みはチャンス その3  
脳と相談する実験 自分に合うのはどの休憩？

繰り返しになりますが休むことの重要性についてです。試してみてくださいね。

時間がある夏休みだからいろいろ実験できますね。

- 学習を3時間ぶっ続けでやる。すげーわあ！ 2時間やって30分休む。1時間やって10分休む。50分やって5分休む…いやいや一日中8時間夢中でやったことあるし…と様々あります。

• ワニゴンが調べたり、実験したりして一番効果的なのが30分やって5分休むの方法です。大人でも子どもでも本当に集中できるのは20分〜30分くらいでしょう。(その中でも始めの5分と終わりの5分が最高の集中時間) であれば60分、90分と続けていても集中が切れてぼんやりしてしまう時間が長くなり無駄がでます。そして次の集中の準備のためだけでなく、休憩には学習したことを自動的に整理して脳に焼きつけてくれる効果があるのです。夜、何時間か寝る前に英単語や歴史の記憶ものをやって眠れば記憶の効果抜群のことはよく知られています。昼間は短時間の休憩を積み重ねて効果をあげましょう。30分でいやになるのではなく、30分やったら積極的に休む！！ という意識です。まあこれはワニゴンの経験からの数字です。皆さんも自分にあった方法、時間を見つけてみましょう。

結論、健康のため 学習のしすぎに注意しましょう。

( ) にいれてみよう いくつでもいいよ

夏休みのうちに( ) が手に入りますように！！

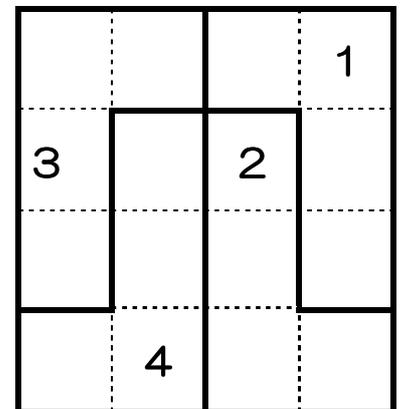
## 授業日 休日ご確認ください

7 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



### お知らせ

☆ 夏期講習 7月25日〜8月17日の間で行います。別紙参照

お盆の前夜 お休みになります 7月 月火水は8月のお盆と調整で5回

散歩コースから キュウリ ズッキーニ ゴーヤ わかるかな？

