



いわき市PTA研究大会より

(PTA会員の皆さんとの、情報共有の意味を込めて)

先週土曜日に開催された「第16回いわき市PTA研究大会」に本校PTAの会長さん、副会長さんとともに参加してきました。

会の後半では石井脳神経外科・眼科病院長の高萩周作氏の講演がありました。タイトルは「**夢をかなえる脳の話**」です。その概要を箇条書きで紹介します。

- スポーツと同じで、**勉強も毎日少しずつでも**行うのが効果的。
- 脳のエネルギー源は「糖分」と「酸素」だけ。**朝食をきちんと食べて「糖分」を脳に送る**のが大事。
- 夜の12時から明け方の4時が最も成長ホルモン**が出る。その時間帯にはきちんと睡眠を。
- 復習として「ノートに書く」「声に出して音読する」が有効だが「**思い出す**」だけでも効果がある。
- 目で見て・耳で聞くと、覚える効果は**2倍**。授業はその意味でも大事。
- 学習した内容を**声に出して読むと、効果は何倍**にもなる。
(読む行為そのものが、複雑な脳の働きを必要とするので、理解が深まる。また、読んでいる自分の声を聞くことになるので、さらに効果がある)
- 「見たこと」「聞いたこと」「読んだこと」「書いたこと」はそれぞれ脳の別の部分に記憶される。「**目・耳・口・手**」を**総動員して勉強**すると効果的。
- 授業中に眠くなったら、とにかく先生の**話に興味を持ち**・ノートをきれいに書くことに集中する。他の事を考えてはダメ。「眠っちゃダメ」と考えるのもダメ。**つねってもムダ**。
- 夢は**目標の延長**。励みになる。
- 夢をかなえた後や失った時に注意を。**第2、第3の夢も悪くない**。
- 常識とは、結局「**他人の気持ちを想像する**」こと。
- 他人を**喜ばせれば、やがて自分に返ってくる**。
- 結果がついてこなくても、**頑張ったのなら、ほめる**のが大切。
- 脳をダメにする悪い言葉**→「**どうせ・・・**」←脳を鍛えるチャンスを逃す。

以上、大人にも中学生にも役に立つ話だと思いましたので、紹介しました。可能な部分から意識し、実践してみてくださいはいかがでしょうか。

来週の行事予定

もう12月ですね。「今年の漢字」は何でしょうか？

2日(月)放送朝会 ALT来校(～13日)

3日(火)PTA運営委員会(18:00～)

4日(水)全校集会(6校時) PTAベルマーク委員会(10:00～)

5日(木)6校時→金2実施

朝のあいさつ運動(1学年PTA)、PTA生活委員会見回り

6日(金)2校時→木1実施

7日(土)授業日:月曜日の時間割実施。帰りの**短学活終了は14:35**

給食はありませんので、**お弁当**の準備をお願いします。

部活動は15:00～17:00

アンサンブルコンテスト(アリオス)