

夏休みの勉強方法

夏休みは、普段とどこが違うかと言うと、自由な時間がたっぷりあります。時間をうまく使うやり方を学んでもらって、楽しい事も勉強もしっかりできた！という夏になるとうれしいですね。

始める時間を決める

勉強や手伝いなど、やらなければいけない事は始める時間を決めましょう。「朝食の後」とか「部活から帰ってすぐ」など行動と結びつけて始めるのもおすすめです。

終わる時間を決める

テレビやゲーム、漫画を読む等、楽しい事は終わる時間を決めましょう。30分とか1時間等、タイマーを使うのもいいし、「ここまで読んだら終わり」「このゲームをクリアしたら終わり」等と決めるのもいいと思います。終わりを決めてから始める習慣をつけましょう。

何度始めてもいい

勉強は飽きたらやめて、また始めればいいのです。朝食後10分、漫画の後20分、部活の後10分、入浴後20分でも、合計1時間です。だんだん慣れて長くできるようになります。何度も勉強を始めましょう。

何度もやめる

マンガもゲームも、何度もやめましょう。「またやれる」と思う事で、気軽にやめられるようになります。やめる時は、すぐに立ち上がり、棚の中や引き出しの中等に必ずしまつて次の行動に移りましょう。軽く体を動かしてから、次の事を始めるといいですね。

夏休みのお昼ご飯

夏休みは、自分のご飯は自分で作らせてみましょう。一人分なら、少しあればいいし、簡単な物で大丈夫です。気軽にやらせましょう。作るのは、下記の3種類で十分です。

① おにぎり

おにぎりなら、おかずがあまりなくても、満足できますね。塩むすびなら簡単です。梅干しやおかか、塩こんぶ等が入っていれば尚いいです。海苔やおぼろ昆布を巻くのもおいしいですね。

② たんぱく質のおかず

目玉焼きやゆで卵なら簡単です。青菜の卵とじも、野菜も一緒に摂れるのでお勧めです。卵焼きも時々作らせてみましょう。

鶏もも肉や豚バラ肉を塩コショウで焼くのも簡単でおいしいですね。魚も塩ジャケや塩サバ、シシャモなら焼くだけです。

③ 野菜のおかず

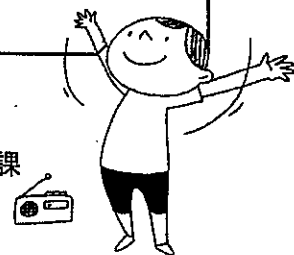
ピーマンをウインナと炒める、レタスやキュウリ、トマトなどを切ってドレッシングをかける、ナスを焼いてポン酢をかける、ブロッコリーを茹でてマヨネーズをかける等、簡単にできる物を教えましょう。

コツは、簡単にできて、なるべく自分の食べたい物を作らせることです。全部させるのが無理なら「野菜は切ったから、自分で炒めて食べてね」でもいいと思います。栄養が不足しそうな時は朝晩で補ってあげましょう。

家庭教育支援員 清田智子

菊池市教育委員会 生涯学習課

25-7232



～家庭教育支援への個別相談もご対応します。

お気軽にご連絡ください。～