



大久保中学校のまなびのめあて

🌀 わからないままにしないで

考えよう・調べよう・聞いてみよう



今月のお役立ち情報

マーカー引くだけで

集中力UPする！？

じつは集中力と眼球には密接な関係があります。

そのため、文章を目で追って、マーカーを引くことで集中力は高まるのです！！

勉強中に気になって仕方ないものはありますよね。

そんな時に、**眼球運動**をして集中力を高めてみましょう。



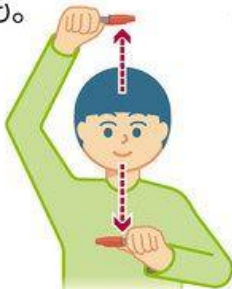
ペンを持って行う
基本のトレーニング



顔の前で円を描くように動かし、目で追う。一周約10秒。反対回りも。



両腕を斜め前に伸ばし、ペンを1秒ごとに交互に見る。往復5回。



ペンを床と平行に上下に持ち、1秒ごとに交互に見る。往復5回。



腕を前に伸ばした位置から、眉間にゆっくり近づける。ペン先を見続け、最後は寄り目を5秒保つ。



文章を目で追いながら重要なところを
ラインマーカーで線をひくと「見る」ことで「集中する」が高まるんだって！！

- ▶ 頭は動かさず目だけを動かす ▶ 数分でも毎日続けるのが良い
- ▶ 難しい子は、大人がペンを動かしてあげる ▶ 大人にも有効

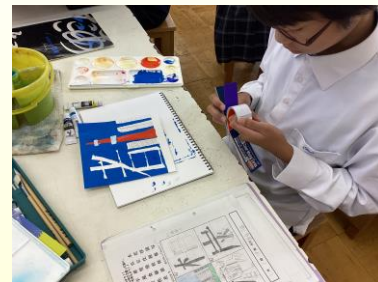
みんなの授業の様子

Q、あなたは、わからないことがあったら、どうする??

iPadで調べる



教科書や資料集を見る



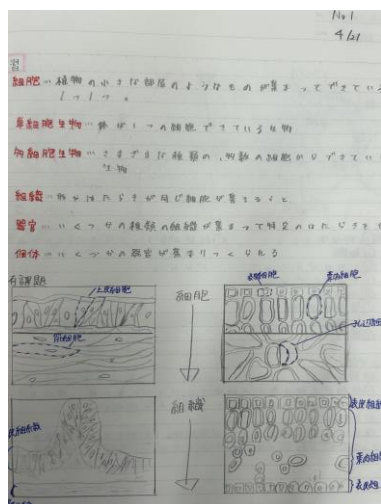
先生に聞く

何もしない

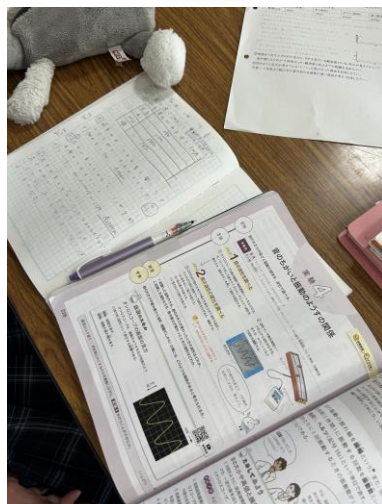
友達に聞く



自分に合った方法で、わからないままに
しない方法を見つけよう!!



色数は少なくしてははっきり書いてあるので、見やすくまとめているね



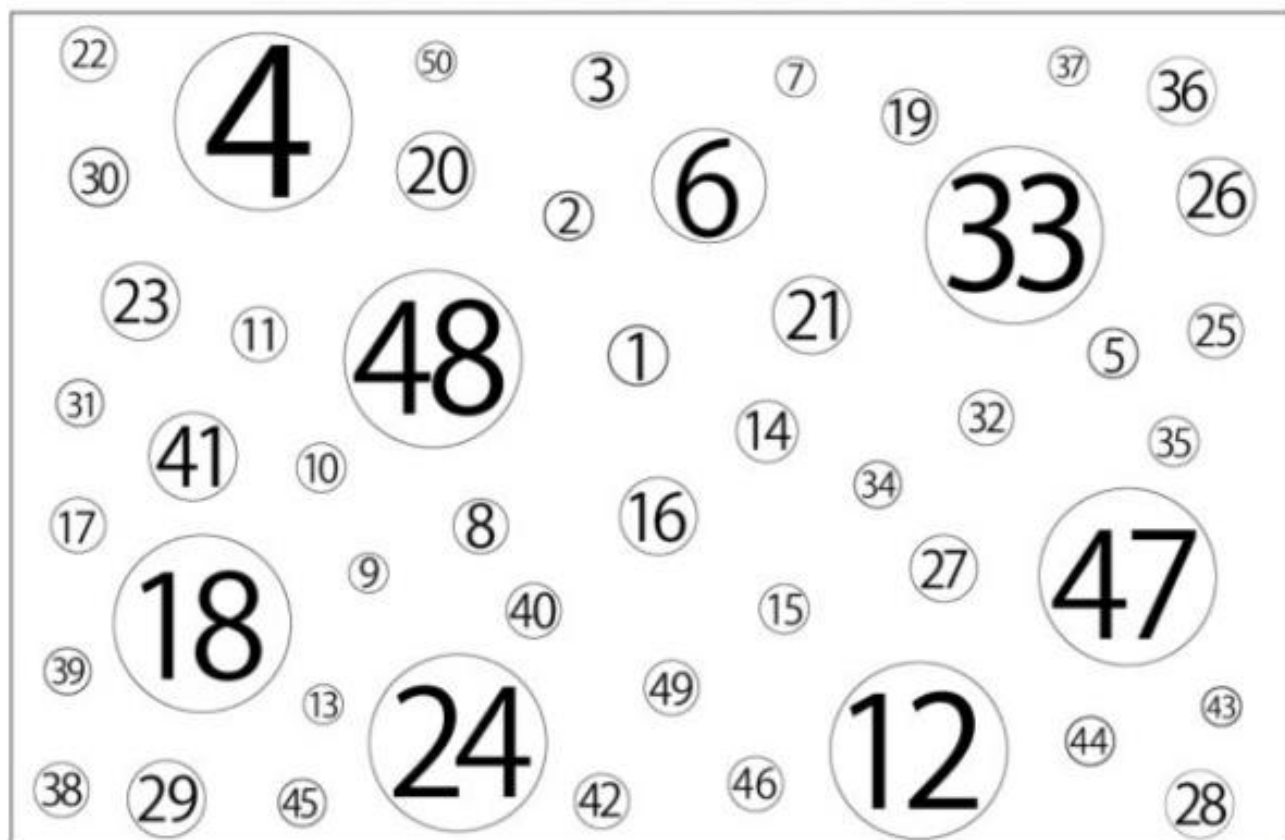
教科書に書かれた情報を見ながら、正解を確認しています



2クラス合同で理科の授業を実施。話し合ったり、教えあったり、協力したり、わからないままにしないでみんなで考える雰囲気になっていましたね

ちょうやく せい がんきゅううんどう
ビジョントレーニング (跳躍性眼球運動 初級)

数字さがし～丸に入る数字50を追ってみよう～



ちょうやく せい がんきゅううんどう
ビジョントレーニング (跳躍性眼球運動 上級)

～数字とアルファベットを交互にさがそう～

