

おはよう!

4265

号

5月30日 木曜日

おはようございます。あと1週間ほどしたらテスト期間
が始まりますね。家で勉強をしていると言惑惑するもの
が時々あったり、勉強の途中で悩み事などで集中でき
なくなる人がいると思います。そんな人のために私が
おすすめしたい集中力の上げ方があります。それは
勉強を始める前に脳をリセットさせることです。
脳をリセットさせるためにすることの例として私は5分間
だけ読書を行います。内容を楽しむことが目的では
ないため教科書を読むのもいいかもしれません。脳をリセッ
トさせ集中力を上げることでいつもより質の良い勉強が
できるためぜひみなさんもやってみてください。

今日の予定 歯科検診