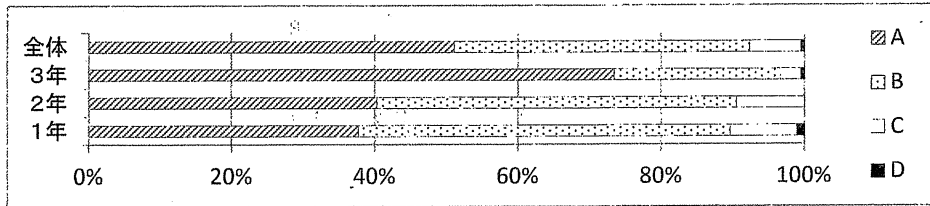


滑中アクションプランアンケート (H27.7月) 終業式資料

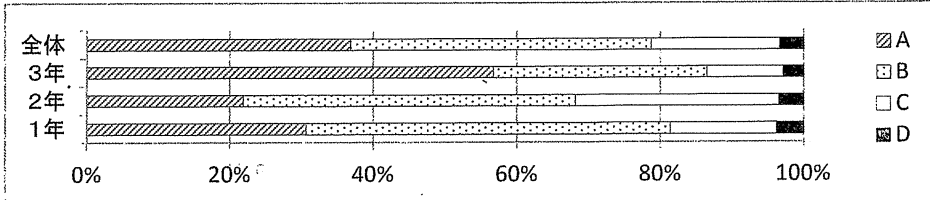
学習面

A:よくあてはまる B:だいたいあてはまる C:あまりあてはまらない D:まったくあてはまらない

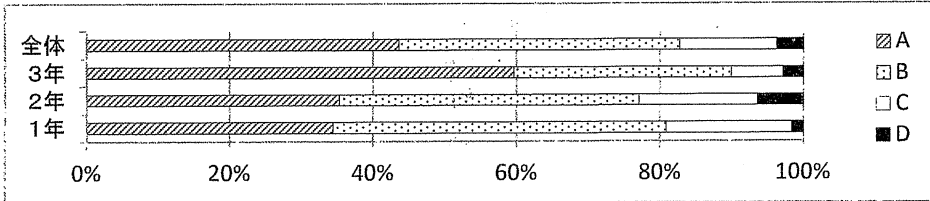
①先生の話をしっかり聞き、集中して授業に取り組んでいる。



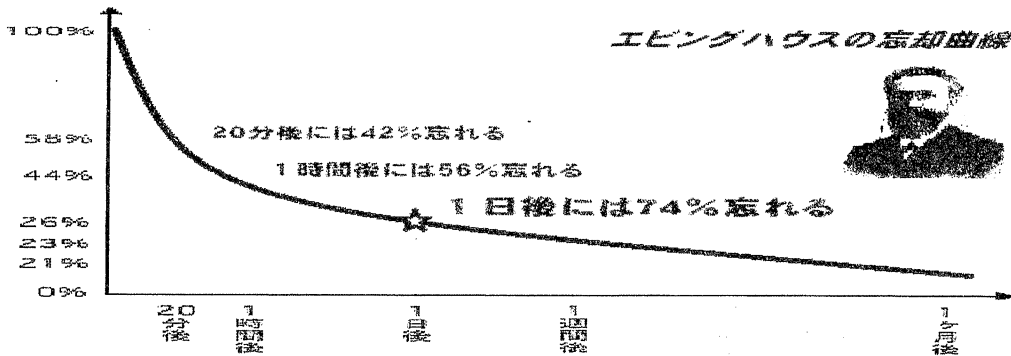
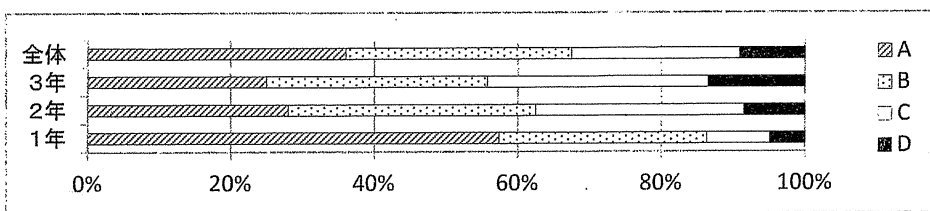
②授業中、友達から認められたり、友達の意見・発表から学んだりすることがある。



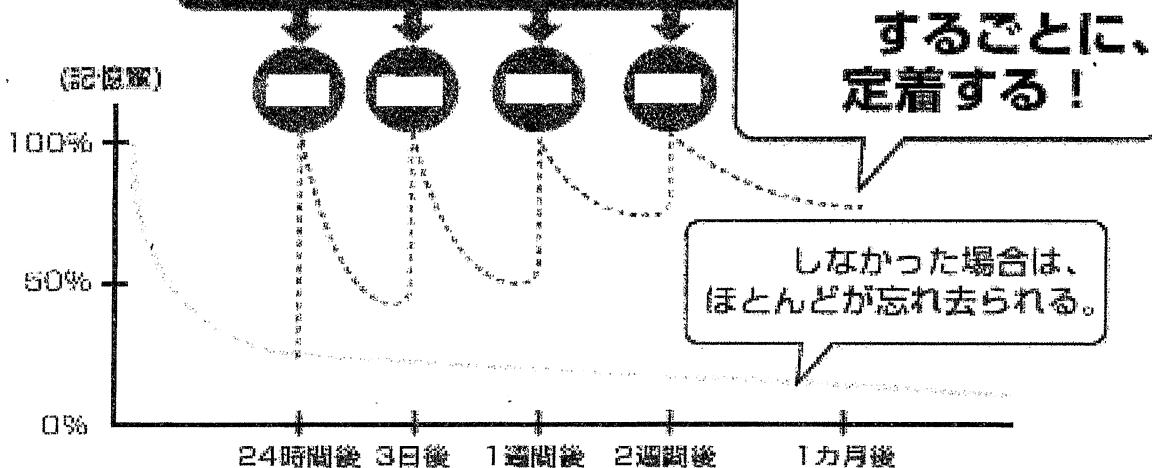
③ペアやグループ学習で、友達にわからないことを聞いたり、聞かれたら教えてあげたりした。



④家で、平日に平均(1年60分、2年90分、3年120分)学習している。(塾も含め)



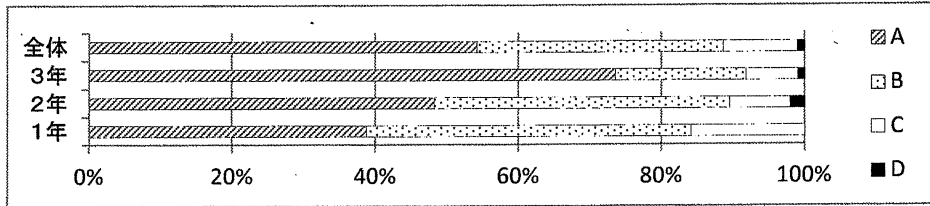
コミュニケーション (エピソード記憶)



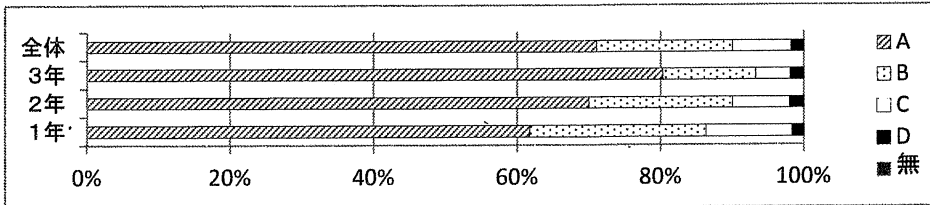
生活面

A:よくあてはまる B:だいたいあてはまる C:あまりあてはまらない D:まったくあてはまらない

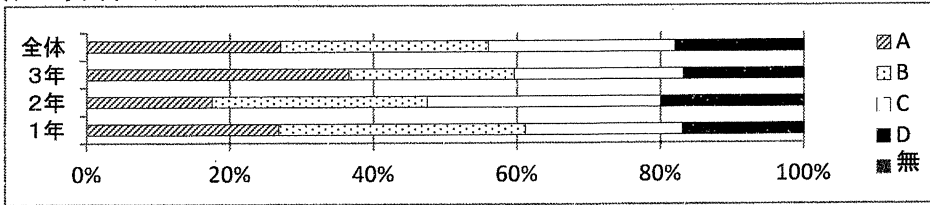
①健康な生活を意識し、規則正しい生活をするように心がけている。



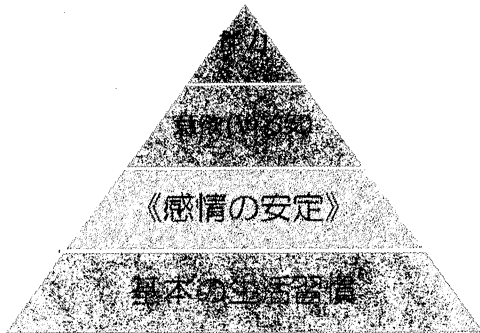
②早起きを心がけ、朝食をしっかりとって登校している。



③夜、10時以降にゲームやスマホ、ケータイ、パソコン、テレビを使用(視聴)しない。(スクリーンオフ22)



「心のピラミッド」の話



能力を高めるためには、意欲（やる気）を引きだしてやる、意欲を引き出すためには感情を安定させてやる。そのためには基本的な生活習慣を身に付けることが一番の土台になる、というのが左の図の「心のピラミッド」です。

基本的な生活習慣として、睡眠・食事は最も大切です。科学者たちは、夜明るい光（ブルーライト）を発する機器は人間の脳と睡眠パターンを混乱させると警告しています。パソコンやスマホのような機器は、「まだ昼である」と脳に勘違いさせ、眠りの訪れを遠ざけ、不眠症のリスクを高めるのです。脳をしっかり休めるために、睡眠前のスクリーン（テレビ、パソコン、スマホ等の画面）を見る時間を減らし、決まった時間に就寝することが大切です。

メラトニン



○ 夜暗くなると脳（松果体）から分泌され、体をリラックスさせ眠りやすい状態にしてくれるホルモン

暗さ ⇒ 脳が夜をキャッチ ⇒ メラトニン分泌
 ⇒ 体温が下がり眠気が高まる
 ⇒ 深夜にピークになる

夜の光は睡眠リズムを乱れさせる！

強い光

- ・テレビ、ゲーム、携帯、パソコンなどのスクリーンの光
- ・スーパーなどのお店の照明 など

脳が「まだ寝る時間ではない」と勘違いして、「眠りホルモン」が分泌されにくくなってしまいます。