

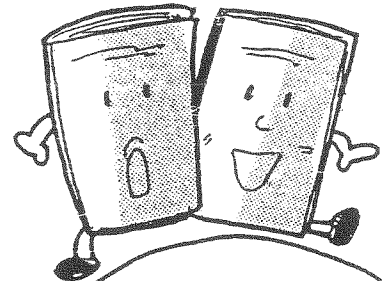
藤が三通信

VOL 170 向上心!

静かな夜は、書物に親しもう!

毎日の食事と同じように読書は欠かせない栄養源です

読書は
すべての教科の
基礎である「読解力」を
養ってくれる。
だから成績アップ!



読書は、大切な時に
自分で決断できる
「思考力」や「判断力」が
身につく良い学習方法!

当塾は学力アップだけでなく
君たちが将来豊かな人生を
送るためにも
読書を奨励しています。

読書の秋

良い本との出会いは
魅力的な人物との出会いの
ように自分を高めてくれる。
だから目標や夢を実現できる
大きなチャンスになる!



読書は、人に対する
「思いやり」や「共感」を
育んでくれる。
本はもう一人の親友!



塾長からのメッセージ!

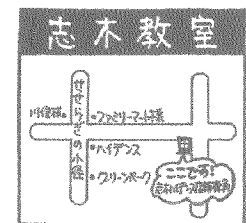


苦しくても、逃げてはいけません!

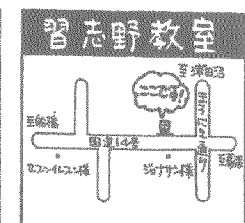
この時期は大切な定期テストが待っているのに心が落ちつかず忙しい日々が続いていることでしょう。君のストレスはたまる一方かもしれません。新学期は君にとって試練の時なので、君の本当の力が試される学期です。「力が試される」なんて聞いただけで、もうそこから逃げるばかり考えている人はいませんか? でも今ここで逃げても試練は次から次へとやってきます。なぜなら、人が生きていくということは試練に耐え続けることだからです。この点では若者も老人も全く同じです。逃げることなど誰にもできません。君の新学期を最高に充実したものにするために君は君のベストを尽くしましょう。君のこれから的人生を充実したものにすることも今ここでけっして逃げてはいけません!



数検・英検・漢検 実施校!



志木教室
志木市上宗岡4-6-27-131
048(472)7618 (昼間受付 月-金 9時-20時)



習志野教室
習志野市谷津2-3-7
047(452)6461 (昼間受付 月-金 9時-20時)

有限会社 GANTS 教育研究所

入塾進ゼミナール

教室不在時はこちらへお問い合わせ下さい!

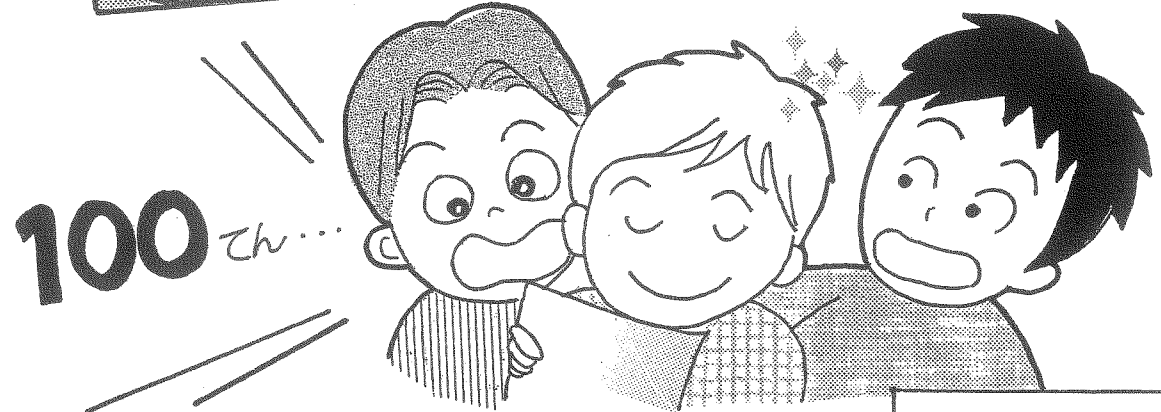
048(472)7819

あなたの睡眠時間は足りていますか？

良い眠りで学力向上

眠ることの大切さ...

眠ることは、人が生きていく上でとても大切なことです。「寝る子は育つ」という言葉もありますが成長ホルモンは、寝ている間に分泌されています。十分な睡眠をとることは、健康な体づくりには欠かせません。また、睡眠時間が不足すると、脳の疲れもとれず集中力や記憶力が低下してしまいます。健康な体、そして、学力をしっかり身につけるためには、まず、良い眠りを身につけましょう

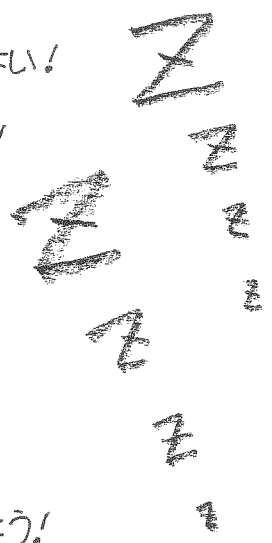


良い眠りをとる方法!

あなたの眠りをチェックしてみよう!

- 目覚まし時計がないと起きられない!
- 朝、ふとんからすぐに出られない!
- 夜、なかなか眠くならない!
- 午前の授業中、きまて眠くなる!
- 集中力がない!
- 記憶力が悪い!
- イライラしたり、攻撃的になってしまう!
- 意欲、食欲がわかない!

・チェックが1つもないほどよい眠りにつけます



良い眠りをとることは大切ですが人それぞれに必要な睡眠時間は違うので何時間眠れば良いという決まりはありません。また、眠っている時間だけでなく就寝時間、起床時間が一定した眠りが大切です。



朝の光を浴びよう!
朝の光を浴びることで、体内時計をリセットしましょう。



部屋を暗くして寝よう!

部屋の中を明るくしていると体内時計が夜を認識できず、ズれてしまいます。部屋を暗くして夜であることを体内時計に伝えてあげましょう。



朝ごはんをきちんと食べよう!

規則正しい生活をするためにはきちんとした食生活が大切! がんばって脳に刺激を与え、活発な働きを促しましょう。



太陽の下で

体を動かそう!
適度な運動で、体を疲労させることでぐっすり良い眠りができます!