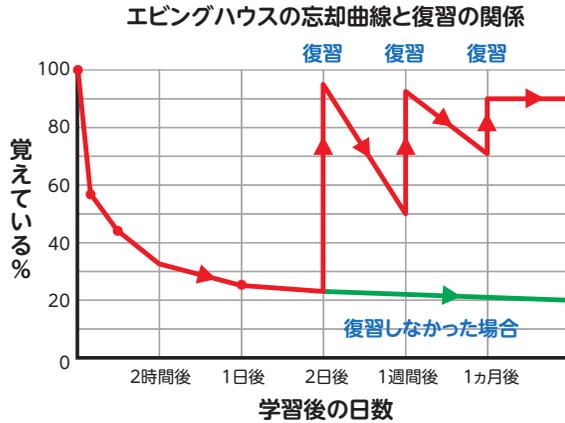




## 効果的な復習で 学習内容を確認なものに!



皆さんも、一生懸命勉強して覚えたはずの知識が、時間が経つと忘れてしまうという経験はありませんか?

ドイツの心理学者であるエビングハウスの研究によると、上図のように、記憶は覚えた直後に半分近く忘れてしまい、残った記憶は、ゆっくり忘れていくことが分かりました。また、復習を重ねるごとに忘れにくくなるということも明らかになっています。

さらに、学習した内容を定着させるには、覚える内容に優先順位を付け、長い間しっかり覚えておかなければならないことを理解した上で、学習に取り組む必要があると言えます(このことは、テスト前に、意味や原理が分からないまま、丸暗記しようとしても、覚える量に限界があり、忘れてしまうことから分かります)。

学習した内容をできるだけ時間を空けずに復習し、定期的に確認することで、学習内容を確認なものにすることができます!



© 岡山県「うらっち」



## 家族で取り組もう! メディアコントロール

長時間  
メディアを  
利用すると...

- 就寝・起床時間が遅くなる
  - 睡眠不足・食欲不振
  - 集中力の低下やイライラ
  - 学業の不振や人間関係のトラブル
  - 視力低下やケガ 等...
- 様々な影響が生じると言われています。

しかし、テレビや情報機器などのメディアに全く触れずに生活することは困難です。

メディアを適切に利用できる力  
(メディアコントロール力)を  
身に付けることが必要!

### メディアコントロールの取組例

〇〇家のノーテレビ・ノーゲームデー計画  
( )年( )月( )日 名前( )

★誰とチャレンジ?  
 家族全員でやってみよう  保護者と子ども(きょうだい)でやってみよう  
 子どもだけでやってみよう

★チャレンジメニュー(いくつでもいいよ。相談して決めよう。)  
 ① 家族で見るテレビを減らす  
 ② 食事中はテレビを消す  
 ③ 夜9時以降は、テレビを消す(ゲームをしない・スマホの電源を切る)  
 ④ テレビを長時間ゲームをする時間は、1日2時間まで  
 ⑤ 帰宅してから、ノーテレビ・ノーゲーム・ノースマホ  
 ⑥ 1日中テレビをつけない  
 ⑦ 家族独自の取組( )

★取り組む日(何日でもいいよ。相談して決めよう。)  
 1週間だけ  2週間すべて  週末だけ  家で約束した日

★取組記録(取組を決定した日に○印をつけよう。)

日付	OR(日)	OR(月)	OR(火)	OR(水)	OR(木)	OR(金)	OR(土)	OR(日)	中継 チェック
取組決定日									
できましたか? (○△)									
取組内容	OR(日)	OR(月)	OR(火)	OR(水)	OR(木)	OR(金)	OR(土)	OR(日)	メニューを 決まらな いよ
できましたか? (○△)									

★取り組んでみた感想

子どもから

保護者から

**POINT!**  
無理なくできる  
「内容」「期間」で繰り返し

**POINT!**  
場合によっては、  
途中でメニュー変更も

**POINT!**  
達成感を味わい  
自己コントロール力を  
身に付けることが目的