



安芸津教室 行事予定表		緑：塾行事 青：学校行事 赤：休講	
12月		1月	
16 月		1 水	休館日
17 火		2 木	正月特訓(中3希望者)
18 水	保護者懇談(希望者)	3 金	休館日
19 木	保護者懇談(希望者)	4 土	
20 金	冬期講習費引き落とし	5 日	
21 土	漢検申込締切	6 月	1月分月謝引き落とし 小学生塾内テスト
22 日		7 火	中3全県模試 学校授業再開
23 月	冬期講習スタート	8 水	中1・中2全国模試 中3到達度テスト
24 火		9 木	
25 水		10 金	
26 木		11 土	私立高校入試対策(中3)
27 金		12 日	私立高校入試対策(中3)
28 土	自習室を利用しましょう	13 月	成人の日 私立高校入試対策(中3)
29 日		14 火	
30 月	休館日	15 水	呉港高校(普)入試
31 火	休館日	16 木	武田高校・清水ヶ丘高校入試

学習に集中できる方法 10 選！

- 静かな環境を作る:**
 - 周囲の雑音を減らし、静かな場所で学習することで集中力を高めることができます。**耳栓**するのも効果的です。
- 計画を立てる:**
 - 学習の前に、具体的な計画を立てることが大切です。**時間**を決めて、どの**科目**をどれくらい勉強するかを決めると良いです。
- 短い休憩を取る:**
 - 長時間の学習は集中力を低下させます。45分勉強して10分休憩するなど、**適度に休憩**を取り入れることが効果的です。
- 目標を設定する:**
 - 小さな目標**を設定し、それを達成することで達成感を味わうことができます。達成感がモチベーションを高め、集中力も向上します。
- 運動を取り入れる:**
 - 軽い運動やストレッチをすることで、**気分転換**になり、集中力をリフレッシュすることができます。
- 整理整頓する:**
 - 勉強机や学習スペースを整理整頓することで、**気が散らずに集中**しやすくなります。
- 健康的な食事を取る:**
 - バランスの取れた食事**は脳の働きをサポートし、集中力を維持するのに役立ちます。特に**朝食**はしっかりと取るようにしましょう。
- 視覚的なツールを使う:**
 - ワード掲示**やフラッシュカード、図表などの視覚的なツールを使うことで、情報を整理しやすくなり、集中力を高めることができます。
- スマートフォンを遠ざける:**
 - スマートフォンやタブレットなどの電子機器は学習の妨げになることがあります。勉強中はそれらを別の部屋に置か、**通知をオフ**にするなど工夫しましょう。
- 声に出して復唱する:**
 - 重要なことをただ見て暗記するより復唱すると、目・口・耳など**五感の多くを使う**と集中しやすくなり、更に、体を動かすことを加えると効果が上がる。

冬期講習

自分にくっ

「受験に勝つ」

「自分に克つ」

この冬、**変わりたいなら**！

12/23(月)~1/6(月)

0

円

入会金無料

- 紹介入塾制度 (Quoカードプレゼント)
- 兄弟姉妹割引制度 (10%OFF)