

勉強 休憩 適度に

新座市立池田小6年

中兼 呉大 12 (新座市)

受験勉強をしていると、「巣ごもり」状態になりがちです。そこで適度な休みを取り、ストレスや重圧をなるべく感じないようにながら机に向かっています。この学習方法を取り入れてから、成績が向上しました。

しかし、大きな試験の前には、ハードスケジュールを組みがちです。そうすると「外には出ない、出ている時間をもったいない」という考えに陥り、「少しぐらい気分を改めてみたら……」という親のアドバイスも受けられなくなってしまう。ストレスが溜まり、勉強に集中できず、学習スケジュールが後ろ倒しになってしまふのです。

現在もハードスケジュール気味なので、計画を見直して効率的に勉強したいです。