

学習した 1 時間後には半分以上を忘れる！

9月29日（月）

秋分を過ぎ、めっきり秋らしくなってきました。朝晩は半袖では少し寒いです。感染症等もまだまだ油断はできません。必要に応じてのマスクの着用や手洗いを引き続き継続して緊張感を持った生活を心がけたいと思います。中間テスト3日前となりました。準備は進んでいるでしょうか。先日も述べましたが、前回のテストと同じ失敗をしないためにも、計画的に学習を進めましょう。できることなら、定期テストの範囲が発表されてから計画を立てるのではなく、日頃から学習内容の定着を意識しておきましょう。普段から「どこまで理解できているか」を意識しておくことで、定期テスト直前に焦ることもなくなります。毎日学校から帰ってきたらその日にやったことを簡単に復習して「理解できたこと」と「よくわからなかったこと」を分類しておくだけで、テスト前の復習ポイントを絞ることができます。こうするだけでも効率的に学習ができると思います。人が何かを学んだ時、「20分後には40%忘れる」「1時間後には60%忘れる」…「1か月後には80%忘れる」ということが分かります。学習した後24時間以内に10分間の復習をすると、記憶率は100%近く戻ります。そして、ここからが素晴らしいのですが、次回の復習は1週間以内に、そして、次は1か月以内に数分復習すれば、また記憶は9割以上復活するのです。人間の脳はとても素晴らしくできているのです。



○戦後 80 年祈念 平和教育講演会の様子

