

MACNEWS

〒616-8156

京都市右京区太秦西野町20

TEL 075-871-0374. FAX 075-882-3777

Eメール 4411@mtf.biglobe.ne.jp

URL <http://www.mac-terakoya.com>

明けましておめでとうございます

本年もよろしくお願ひいたします

今月号の内容

※ 子どもの学力アップを望むのなら

まずは“躰”！ そして、正しい生活習慣を！！

※ 子どもを失敗に負けないようにするのか、失敗させないようにするのか？



「躰の3原則」とは？

第一 朝必ず親に挨拶する子にすること

第二 親に呼ばれたら必ず、「ハイ」とはつきり返事の出来る子にすること

第三 履き物を脱いだら必ずそろえ、席を立ったら必ずイスを入れる子にすること

「人間学」を著された森信三先生の言葉より

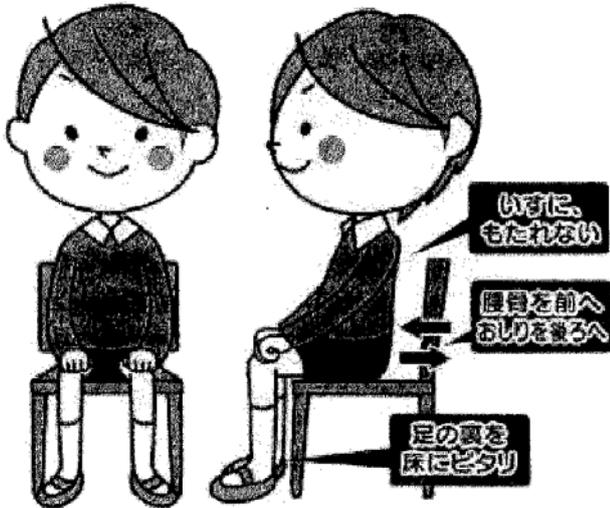
躰はこの3つを根本とし、これらを徹底されれば、

それだけで子供が人間として軌道に乗ると説かれています。

そして

立腰教育（姿勢を正す）も大切では・・・心と体のコントロール・・・心を強くする
・・・姿勢を正すと成績も上がります

立腰の姿勢



立腰の効果

- ・ やる気が起こる
- ・ 集中力が付く
- ・ 持続力が付く
- ・ 行動が俊敏になる
- ・ 内臓の働きがよくなり、健康的になる
- ・ 精神や身体のバランス感覚が鋭くなる
- ・ 身のこなしや振る舞いが美しくなる

この所、教室でも体のフニャフニャした子が目につきます。

体に、1本芯が通っていないのです。いずれシャンとしてくるのですが、立腰の効果を考えれば、背中に物差しでも入れて早く直してやりたいという思いもあります(^o^)

事実、頑張って勉強に取り組んでいる子は、背筋が伸びて姿勢が良く、勉強への取り組みに時間のかかっている子は、姿勢も悪くフニャフニャ、ダラーとしています。

ご家庭でも、正しく椅子に座るように、ご指導くださいね。

もう一つ

食事のマナー（お箸、茶碗の持ち方から食後の歯磨きまで）

しっかり手を合わせ「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を。

このようなことが身につけば、学力アップ間違い無し！！

やっと、教室に落ち着きが出てきました。昨年の春に入塾した1、2年生がじっと机に向かうことができるようになったからです。

前述の立腰が幼少期に出来ていいますと、もっと早く落ち着いた授業が出来るようになったのですが(^_^;)

ところで、

今、学校では暴力の低年齢化に困っています。

小学生の暴力行為やいじめが文部科学省の調査で過去最多となっており、小学生が教師の胸ぐらをつかむなど、以前あまりなかった例も見られるといいます。

また、普段おとなしい子が突然暴れるなど、学校での生徒指導が難しくなっています。

日頃から子供たちの変化に気を付け、問題があれば毅然として躰や指導を行わなければなりません。

ところが、家庭の役割の重要性は変わらないのに、家庭での教育力が低下しています。そして、家庭での躰を棚に上げ、教師から子供が叱られたことに文句を言う親も少なくないのです。

MACの書写教室でもありました。周囲の生徒に迷惑をかけ、授業の態度も悪いので、叱ったところ、母親が文句を言ってきました。

「どのような子どもに育てたいのか？」問いたしましたが、明確な返答はなし。退塾して頂きましたが・・・

なぜ、小学生が暴力に走るのか？

それは、幼いころから叱られた経験のない子は耐性が低く、些細なことで暴力に走ることが多いからだそうです。

ほめるときは褒め、ダメなことはきちんと叱る。それが出来ていないのです。

次に、

学力アップに大きな影響を及ぼしている生活習慣について

「うわー、大きなあくびをして！ いつも眠たそうやな？」

「きのう、家族でカラオケに行って、寝るのが遅かったし・・・」

睡眠習慣の違いで学力に差が生じる！！

文科省の全国学力・学習状況調査によれば、

・毎日同じくらいの時間に寝ているか？

「寝ている」「どちらかといえば寝ている」と、答えた子は、「あまり寝ていない」「全く寝ていない」と答えた子より、明らかに学力が高い傾向にあったとのこと。

この差の背景には、

① 朝食摂取の有無

朝食を毎日摂ることが出来ない子供たちは、毎日朝食を摂ることが出来る子どもたちに比べ、学力が低いとのこと。

朝食を摂らない子は、『貧血傾向』にあり、貧血症状は疲れやすさ、立ちくらみ、動悸、頭痛、息切れ、顔面蒼白など。

朝食を摂取しない理由の大半は、

夜更かしをして朝起きられない → 朝寝坊をして朝食を食べる時間がない
→ 起き抜けで食欲がない → 体調が悪くなる

・・・必要なエネルギーを生み出すことが出来なのです。

②自律神経機能と脳機能が低下

夜更かし、遅寝により睡眠欠乏状態になる。日中でも眠気が残ったり、イライラしてしまったりする。そのために、学習意欲が損なわれ、学力が低下する。

よく、教室に入ってきた時に、「疲れた、疲れた」と言っている子がいますが、ここにその理由があるのではないのでしょうか？

お子さんの学力アップを維持するには、下記のような夜間の基本睡眠時間を確保することが絶対条件になります。

- ・低学年で 9～10時間
- ・高学年で 8～9時間
- ・中学生で 7時間半以上

睡眠障害として

- ◇ 夜間の睡眠中に3回以上、あるいは一度に30分以上目が覚めてしまう。
→ 睡眠の質が確保できない
- ◇ 日によって入眠時間と起床時間が90分以上著しくばらつく
- ◇ 寝付きが悪く、眠りにつくのが午前0時を越える

この結果、

- 朝起きるのが苦手になる
- 学校への行き渋りが現れる

- 日中の機嫌が悪く、午後から持ち直す
- 休日の睡眠時間が平日より長く、起床時間が90分以上遅くなる
- 授業中の居眠りがあり、帰宅後に眠ってしまう
- 被害意識が出て、友人関係のトラブルが多くなる

睡眠のリズムが乱れ始めると、

疲れ、眠気、頭痛、微熱、めまい、震え、手足の冷え、胃の張り、便秘や下痢などの
症状が出ます。

小さい頃から、健やかな眠りを確保できるように、生活環境を整え、お子さんにもその大切さを教えてくださいね<(_ _)>

まずは朝7時より前に起きられるように！ そして、しっかり朝食！！

「子どもが失敗しないようにするのを親の役目」と思っていますか？

子育て熱心なお母さんほど「子どもを失敗から守るのが自分の役目」と思い込んで、あらかじめ危ないことをさせないようにし、成果の上げられる方法を事前に教え「こうすればうまくいくよ」「この通りにしないと失敗するよ」とレールを敷いています。

幼児期なら仕方ないとしても中学生になってまでも。

社会に出てまで「お母さんの言う通り」にするのでしょうか？

過保護というのは、贅沢なものを買って与えることを言うのではなく、失敗を体験させずに手厚く守って育ててしまうことを言うのです。

失敗を知らずに育った子どもは、「失敗に弱い」子どもです。これからの世の中、益々複雑になってきます。たくさんの失敗に出会って当たり前。でも失敗を知らずに来た子どもは、小さな失敗に直面する度に、立ち上がるのが非常に困難になってしまいます。

だから

親の役割は、子どもを失敗から守ることではなく、上手に失敗を体験させることなのです。

失敗を体験させることをしていないと、子どもの小さい頃は気がつきませんが、思春期や成人後に問題が表面化します。

摂食障害や自傷行為や家庭内での暴力。社会に出てつまずき、うつ状態になってしまうとか・・・

そうならないためにも、小さい頃から上手に失敗を体験させることで、子どもの対処能力を育てることが出来るのです。

教室でも、多くの子供たちが来ていますので、小さなトラブルを起こすことがあります。こちらに気付かれないように足を踏んだりとか・・・

ところが怪我をした訳でもないのに、過去には血相を変えて怒鳴り込んでくる親もいました。こちらの管理が行き届いていないと。その後退塾されましたが・・・

このようなことで親が出てきていては、子どもの対処能力が育つことはありません。

対処能力とは、困難を切り抜けるためのいくつかの方法を考え出すことが出来、どうするかを自分で決断し、それを実行に移して、その結果に責任を持つという能力です。

成績がいいとか、いい子でいるとかといったことより、これからの社会で必要とされる力が対処能力なのです。

失敗して少々傷ついたとしても、子どもはそこで成長します。

失敗を体験しない子どもは、マニュアル人間になってしまい、指示通りにしか行動できず、応用が利かずに、困難な事態に直面すると、何もすることが出来ないタイプになってしまうのです。

大きく伸びるのは、いい子よりも、対処能力のある子なのです。

人は誰だって失敗をします(^_^;)

子どもはたくさん失敗をします。毎日が新しい挑戦と、失敗の連続だと言っても良いでしょう。

失敗というのは、大切な体験なのです。

体験から『身をもって知る』ことで、大きく成長します。**体験に優る学習はない**のです。

このチャンスを子どもの時期にどれだけ生かせるかで、その後の人生が大きく変わると言っても過言ではありません。

まずは、身の回りのことから挑戦させて下さい(ナイフで鉛筆削りや家事手伝いなどから)