

2021年9月1日

2021年9月1日～2022年3月31日用コロナ過対応新版「開倫塾15の躰(しつけ)プログラム」

—順次御送付の御案内—

開倫塾

塾長 林明夫

はじめに

(1)①開倫塾では、創業以来「躰(しつけ)教育」を実施しています。

②2000年からこれらを取りまとめ、「開倫塾15の躰プログラム」として、塾生・保護者・地域社会・ビジネスパートナー・教育関係の皆様にご提案させて頂いております。

③昨年3月2日から、新型コロナウイルスで学校が休校になりましたので、取り急ぎ2020年度版を「塾生ハンドブック2020」として急遽一冊に取りまとめ、3月17日に刊行。ご活用いただいております。



(2)①今般、第5波新型コロナウイルス、デルタ株の急激な拡大のため、9月1日から再度学校休校や分散登校・学校行事や部活動の休止、学校早帰りなどで家庭で過ごす時間が大幅に増加し、この事態は当分続くと思われま



②そこで、開倫塾では万全の感染対策を講じた上で、2021年9月1日から2022年3月31日までの7か月間を「受験特別体制の期間」、「家庭学習徹底支援の期間」、「開倫塾での自学自習徹底支援の期間」と定め、

③すべての塾生の学力向上を果たすことといたしました。



(3)①そこで、この度2021年9月1日から2022年3月31日までの期間専用の「開倫塾15の躰(しつけ)」新版(ニューバージョン)を作成いたします。

②順次お送りしますので、大いにお読み頂き、毎日少しでも実行。皆様の「学習習慣」「生活習慣」の一つに組み入れていただければ幸いです。

③このコロナ禍の期間だけでなく、将来上級学校で勉強する場合や社会に出て仕事や社会的活動、よく生きるためにもお役に立つと確信いたします。是非、お取り組みください。



では、がんばってくださいね。

感謝

2021年9月1日～2022年3月31日

「開倫塾 15 の躰プログラムNo. 1」

1. 万全の感染対策を講じて毎日を過ごそう

(1) マスクを常備着用しよう(家の中でマスクをしよう)

- ① 口や鼻が出るマスクは効果がありません
- ② 布マスク・ウレタンマスクよりは不織布マスクを着用しよう
- ③ マスクは清潔なものを着用しよう



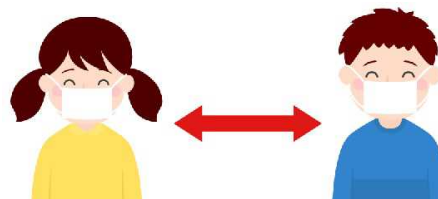
(2) 指先までゴシゴシせっけんで手洗いをしよう

- ① ウイルスは、口や鼻、目から入ります
- ② 目がかゆい場合には、指先で目をこすらないこと。眼科医の診療して頂きましょう
* 花粉症の場合には、目がかゆいことが多いので花粉症の治療をして頂きましょう
- ③ 外から帰った時、食事の前、勉強の前などには「うがい」と「指までゴシゴシ洗う手洗い」「手のくるぶしまでせっけんで手洗い」をしましょう



(3) 「常時換気」、少なくとも30～1時間に1回は換気を行いましょう

- ① ドアや窓はいつでも開けておきましょう
- ② 扇風機や換気扇などで喚起を促進しよう
- ③ 「ソーシャルディスタンス」を守って着席しよう



<御自分の取り組み>

2021年9月1日～2022年3月31日

「開倫塾15の躰プログラムNo.2」

2. 自分の健康は自分で管理しよう(自分の身は自分で守ろう)

(1) 「毎日検温」が健康管理の第1歩

- ① 毎日何回か決まった時間に「検温」し、ノートに体温を記録しよう
- ② 体温が 37.5 ° 以上になったら「要注意」。外出せず、部屋の中で静かに休み、体調を整えよう
- ③ 37.5 ° 以上の発熱、味覚障害など感染症の疑いを感じたら「抗体検査キット」や「PCR 検査」を積極的に受けよう



(2) 持病があったり、身体に痛みや変調があったら、早目早目に医師の診察を受け、治療を開始しよう

《放っておかない》

- * 葉が痛ければ歯科医院へ行き、治療してもらいましょう
- * 頭や心臓が痛ければ、即、神経内科や循環器内科へ！
- * 下痢が止まらなければ、胃腸科へ！
- * 腰や方が痛ければ、整形外科や接骨院へ！
- * 目がかすんだら、眼科へ！
- * 喉や鼻の調子がわるければ、耳鼻咽喉科へ！



(3) コロナ対策のために「免疫力強化」をしよう

① 免疫力を強化する第1歩は、規則正しい生活です

- ・ 朝は少し早めに起きる。夜は少し早めに就寝し、睡眠時間を十分にとる

② 「腸内フローラ」にやさしい食事を心掛ける

- ・ 免疫力アップにとって大切なのは「腸内フローラ」を整えること。消化しやすい食べ物をゆっくり摂取すること。発酵食品や乳製品、ヤクルトなどを積極的に摂ることです

③ 「ストレス」ができるだけ少ない生活を心掛ける

- ・ ストレスは疲れからきます。疲れたと感じたらすぐに横になること。目を閉じて眠ることです
- ・ 時間の余裕のある日には、朝食後の朝寝、昼食後の昼寝など、遠慮なく行う。夕方の昼寝もどンドン行い、身体の疲れをできるだけ取り除く
- ・ 気分転換も大事です。散歩やジョギング、楽しい音楽、落語やポップスなどに親しむこと。軽い読書、クロスワード、パズル、数独もよい気分転換になります



<御自分の取り組み>

2021年9月1日～2022年3月31日

「開倫塾 15 の躰プログラムNo. 3」

3. マスクを常時着用し、もくもくとひたすら学び続ける「黙学(もくがく)」を基本に勉強しよう

(1) コロナ禍の勉強の基本は、「マスクを常時着用し、もくもくと学び続けること」です

① 開倫塾は、これを「黙学」と呼び、全ての塾生の皆様に奨励しています

② 家庭学習、学校での授業中、学校や公立図書館、開倫塾の授業中、開倫塾での自学自習の中で、「黙学」を基本に勉強をどんどん進めましょう

③ 学校の教科書・問題集・教材、開倫塾のテキストやまとめ教材、問題集をはじめ、ありとあらゆる教材を予習、復習などし、そこに書いてある内容を「理解」するために、学ぶときは「黙学」を基本に行いましょう



(2) この黙学は、「読書」や「新聞」を読むときや、学校の教科以外の本を読んだり、勉強するときに、ぜひ行ってください

① 心を落ち着けて、一人静かに好きな作家の本を読み、作者との「時空を越えた対話をする」ときに、この「黙学」はとても役に立ちます

② また、新聞を毎日じっくり読み、世界中の動きを知り、自分で考える力、批判的思考能力を身に着けるのに、この「黙学」はとても役立ちます



③ 学校の教科書以外の勉強の本を読んだり、本格的に学ぶときも、基本はこの「黙学」です

(3) ① ただし、よく理解した内容を身に着けるときには、他の人に聞こえないくらいのごく小さな声でボソボソと「音読」をし、その内容を「暗唱」、空で何も見ないで言えるまでにすることが大切です

② この「黙学」を「学習習慣」として身に着けると、上級学年や上級学校に進級・進学した時に役に立ちます

③ 大学や大学院でも、また、社会に出て仕事や社会的な活動をするときにも役に立ちます。よく生きるために生涯を通して、「もくもくとひたすら学び続ける」、この「黙学」は役に立ちます

<御自分の取り組み>

2021年9月1日～2022年3月31日

「開倫塾 15 の躰プログラムNo. 4」

4. ズームによる授業を受講するスキルを上げよう

学校休校や分散授業で、ズームなどオンラインによる授業が増えています。そこで、ズームによる授業を受講するスキルを身に付け、ズームによる授業を最大活用いたしましょう



(1) 授業前の準備を

① 「スマホ台」「タブレット台」を用いて授業を受ける

* スマホやタブレットを手を持ちたり、机やテーブルの上に直接置いたのでは、授業に集中できず、授業の効果が半減します。スマホ台、タブレット台を用い、見えやすい位置にしっかり置いて授業に集中しましょう



* 下に物を置き、目の高さまで上げると見やすいですよ

② 「ヘッドセット」をもちいて音声を聞く、こちらから発信する

* スマホやタブレットから直接音声を聞くよりは、「ヘッドセット」の方がクリアに音声が聞き取れます

* こちらが発言する場合は、スマートフォンやタブレットの内蔵マイクよりは「ヘッドセット」のマイクのほうがクリアな音声が相手に伝わります

* ズームの授業では「ヘッドセット」を使いましょう

* 事前に通信環境とバッテリー状況を確認する

③ 授業 15 分前から準備し、10 分くらい前から入室し調整しよう



(2) 授業中は、授業に集中

① 大切なところは「ノート」にメモし続けよう

* 特に、宿題、課題が出された時はメモを取ろう

② 内職や居眠りは絶対禁止

③ 発言するときは、ポイントをしぼり丁寧な言葉づかいではっきり発言を

(3) 授業後、

① ノート整理と復習で内容理解を

* 計算や問題はすべてもう一度やり直す

② よくわからないことがあればまとめてメールで質問

③ よく理解した内容は、テキストやノートを音読、暗唱してすべて覚える、定着させる



<御自分の取り組み>