

栃木よみうり「高校入試に合格するには」 2012年1月27日(金)発行、
開倫塾林明夫塾長コーナーの原稿です。

第38回 勉強時間を夜型から少しずつ朝方に切り替えようー夜は12時までに床に就こうー

1. 県立高校の入学試験まで1か月余りとなりました。
2. 受験生の皆様の中には、夜中の1時、2時、3時まで勉強をして頑張っている方も多いと思います。
3. ただ、そのような方の中には、翌日の午前中、睡眠不足のために、中学校の授業中にボーっと過ごしている方も多いのではないのでしょうか。
4. 2月に入ったら、少しずつでよいですから、就寝時間、つまり床に就く時間を、を1週間に30分ずつ早め、入試の前の週には、12時に床に就くことを目指してください。
5. 入試当日、睡眠不足で、せっかく勉強した実力が発揮できないことのないよう、チャレンジしてくださいね。