**自習の上手なやり方**

**・眠くなったら寝る！**

眠くなると能力は著しく低下するので、積極的に仮眠はとりましょう。仮眠の時間は２０分で固定してください。

**・疲れたら１０分休憩する！**

休憩後の勉強時間は何分でも構いません。とにかく疲れたと思ったら休憩。休憩時間には軽く運動をして（立ち上がって歩くだけでもＯＫ）、水分補給をするのが効果的です。

**・スマホは置いてくる！**

ＳＮＳなど、スマホを見ているとき、脳の機能はほとんど停止し、勉強した内容が記憶されなくなります！勉強中の使用は避けましょう。また、スマホを机の上に置いておくだけでも、睡眠不足と同程度の能力の低下が起きます！カバンの中やポケットにしまっても能力は下がります。スマホは勉強の邪魔をしてしまいます。スマホは預ける、もしくは家に置いておきましょう。

**・座りすぎない！**

座りすぎは脳や健康に良くありません。また、立っている状態の方が思考力が向上します。勉強に行き詰った時などは立ち上がってみましょう。

・**音楽を聴きながらやらない！**

音楽を聴きながらやってしまうと、脳に無駄な情報が入ってしまうため、定着力が下がります。周りの音がどうしても気になる場合は耳栓をする、もしくは自然音（波の音など）を聞きながらやりましょう。

音楽は気分を乗せてモチベーションを上げる効果はあるので、休憩時間中など、運動をしながら聴くのは良い効果が出ます。