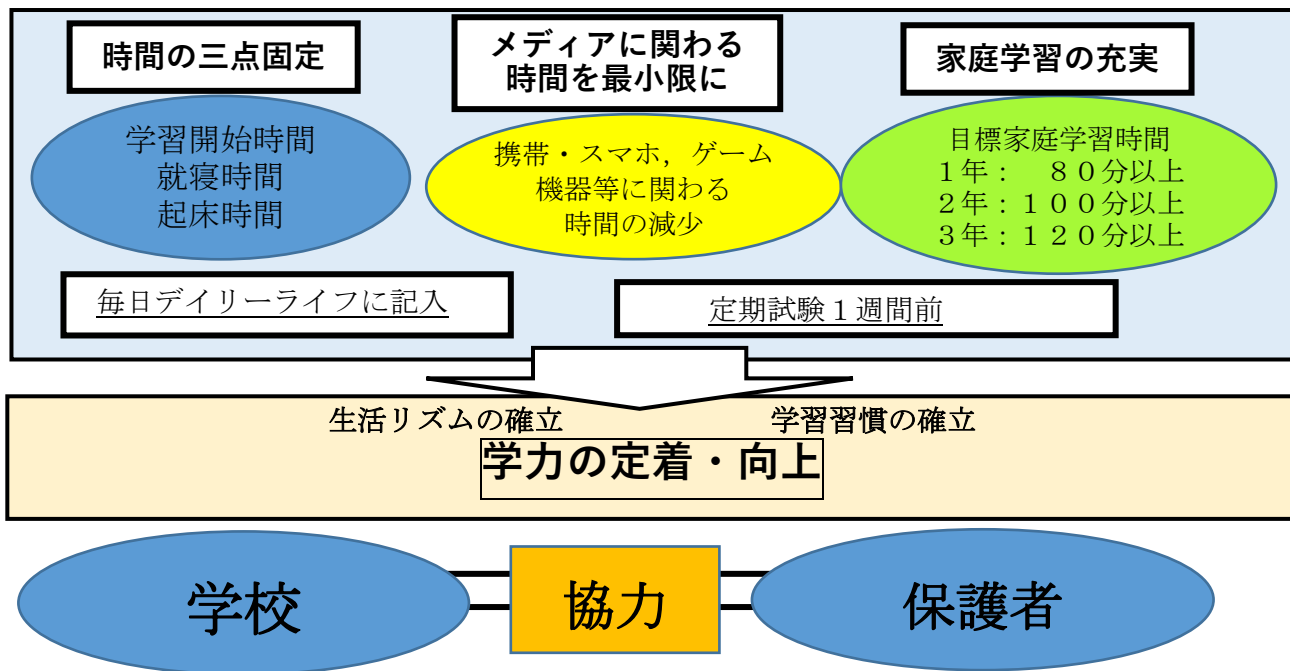


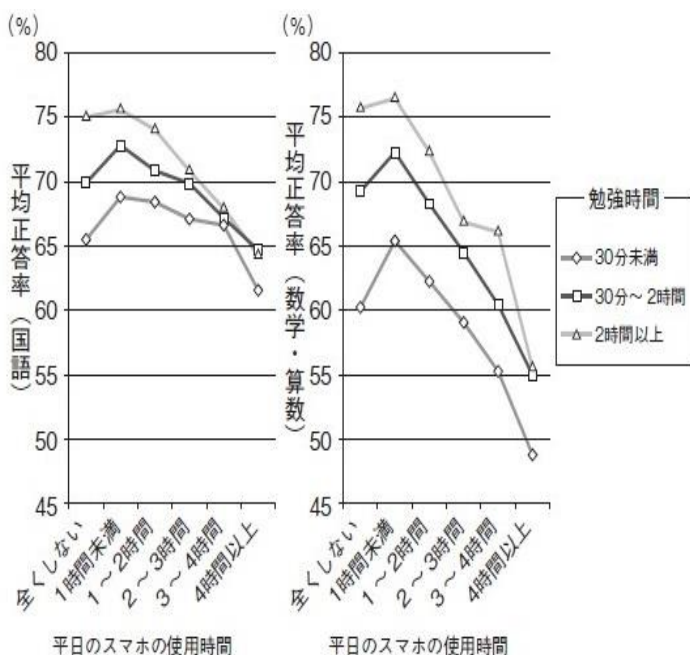
「PTA宣言」と「時間の三点固定」の取組

両城中学校では、PTAと協力して、生徒が自分自身で生活リズムを整え、自分の生活を自分でコントロールする力をつける取組を行っています。

具体的には、「時間の三点固定（起床時間・学習開始時間・就寝時間）の取組」と「定期試験の試験発表から試験までの1週間の間、携帯・スマホ、ゲーム機器等によるメディアに関わる時間を最小限に抑え、家庭学習の充実（1年：80分、2年：100分、3年：120分以上家庭学習を行う）を図っています。学校の取組を理解していただき、一緒に、生徒の生活習慣を整え、より良い学びの環境を作っていきましょう。よろしくお願いします。



情報提供 メディア使用時間と学力の関係について



“家で2時間勉強しても

スマホで台無しに！”

東北大学加齢医学研究所助教 横田晋務先生によると、最新の脳研究結果から“スマホの使用が学力低下につながる可能性が明らかになってきたそうです。

例えば、算数・数学の勉強時間が2時間以上でスマホ使用が4時間以上の場合の正答率は55%なのに対し、勉強時間が30分未満でスマホを全く使用しない場合の正答率は60%となっています。これは、家庭で平日に2時間以上も勉強している子が、ほとんど勉強していない子より成績が悪いということを示しています。脳科学の知見から、スマホを長時間使用すれば、テレビやゲームを長時間視聴した後の脳と同じ状態になり、学習の効果は失われてしまうのではないかと考えられるそうです。

〔横田晋務『2時間の学習効果が消える！ やってはいけない脳の習慣』（青春出版社）P19 から引用〕