



本は、たくさんの力をそだてる栄養

みなさんは、どれくらい本を読みますか？1日10分？20分？1時間？？中には、全然読まない人もいるかもしれません。では、読書をするるとどんな効果（いいこと）があるのでしょうか。

1. 言葉にくわしくなる

本を読むことでいろいろな言葉がおぼえられるので、教科書や問題の意味がしっかりわかるようになります。国語だけでなく、算数の文章問題や社会や理科の説明も、自分でしっかりと理解できるようになります。

2. 勉強が得意になる

「本をたくさん読む人は、勉強ができるようになる」ということが、脳の研究やテストなどの調査でもわかっています。自分で読んで考える力が、すべての勉強のパワーになります。

3. 集中する力がつく

テレビや動画とちがって、本は自分で文字を追っていかないと進みません。本を読んでいるうちに、自然とがまん強さや、集中する力がレベルアップします。

4. 心がやさしくなる

「ここにはどんな景色が広がっているのかな？」「主人公はどんな気持ちかな？」と頭の中で想像することで、友だちの気持ちがわかる、やさしい人になることができます。

5. 脳が元気になる

本を読むと、脳がしっかり刺激を受けます。そのおかげで、おぼえる力や考える力がどんどんそだっていきます。

読書は、たくさんの力に関係しているんですね。

では、1日にどれくらいの時間読めばよいのでしょうか。一番よいとされているのは、「30分から1時間」だそうです。しかも、30分まとめて読まなくても、ちょっとずつ空いている時間に読んで、合計が30分になるだけでもいいですよ。授業と授業の間の10分(次の授業の準備が終わった後)や業間や昼休みに、少しずつ読んでみるのはどうでしょう。「1日に30分も読めない！」という人は、まずは10分から始めてみましょう。

また、ときにはマンガで理解を深めるのもいいそうです。本やマンガはリラックス効果もあるので、頭や気持ちの切りかえにもよさそうですね。



この本には、読書の習慣のほか、おもしろくて役立つ習慣が112個も紹介されています。高学年以上の人におススメです。学校図書館にありますよ！



みんなの自主学习

2階の掲示板に貼ってある、各学年の自主学习です。どんな自主学习に取り組みがいいか、参考になるアイデアがいっぱいなので、ぜひ見てくださいね。随時更新していきます。

