

佳作

岐阜中央中学校1年

後藤 ごとう

喜士郎 きしろう

【我が家のルール】

早寝早起き

我が家では、家族で早寝早起きを大切にしています。夜は、九時から九時半には寝て、朝は五時半から六時に起きます。そして勉強をします。

朝、勉強をするという習慣は、何か理由があるわけではありませんが、小学校低学年のころから続けています。

今まで早寝早起きをしてきて気がついた事があります。

朝、勉強をするのは夜に勉強するより効果が良いということです。朝は眠くないし、朝の方が頭がすっきりするからです。

みなさんもぜひ、早寝早起きをして朝勉強をしてみてください。