

合間に睡眠時間 集中できる授業

◇私は授業の合間に睡眠時間を設けることに賛成です。

授業中に眠そうにして集中できていない人をよく見るから

です。睡眠時間を設けることによって、その後の授業に集中して取り組むことができ、記憶力の向上やストレスが軽減されるのがよいところだと思います。

◇しかし、睡眠時間を設けることは良いところばかりではありません。私の意見に反対の声も多いと思います。例えば、一度眠ってしまったらその後の授業は集中できないのではないかという意見や、一日の授業の時間が短くなってしまうのではないかという

意見が考えられます。他にも人によつては睡眠時間が異なり、多く必要な人もいれば少なくてもいい人もいると思います。昼寝の一番良い睡眠時間は30分以内といわれているので、授業時間に影響はないと思います。

◇家では、しっかりとご飯を取り夜の睡眠もしっかりとることが大切です。そして、スッカリ目覚めるにはストレッチをしたり、冷たい水で顔を洗ったり、日光を5分ほど浴びるようになると良いそうです。もし、この意見が実行されたら今よりも授業に集中できると思います。私は授業の合間に睡眠時間を設けることに賛成します。