



R5 5.14

令和5年度生徒会スローガン



保健室からアナログでブログ風に
橘中生の様子を発信します

自分の身体は自分で守る力を身につけるために日々前進中

Tachibana _ Smile_ Power_

ビジョントレーニング

2023.10.31 テーマ 学校生活

保体部では10月に「目を大切にしよう」と目標を決め
朝の会でビジョントレーニングを実施しました
黒板に1から30までの数字をランダムに貼ります
30秒間で順番によみとります



体の情報源である「眼」は脳に多大な影響を与えます
眼の機能を鍛えることで

脳を活性化させ人が持つ集中力・判断力・情報能力を高めます
回を重ねるごとにどんどん早く読み取ることができるようになっていきます

脳を刺激して頭の回転をよくする # 眼の働きをよくして効率よく情報収集
目の疲れをとる記憶力・反射的な効果を高める

⑰SC 通信

< 前の記事へ

次の記事へ >



いいね



コメント