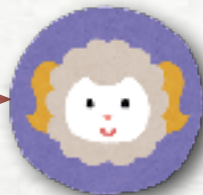




受験勉強真っ只中の中3女子です。先日二者面談があり、3者面談も着々と進んでいるこの時期ですが、最近やっと志望校に受からなかったらどうしようという危機感を持ちはじめました。勉強の計画を立てたり、塾の自習室に行ったりしているのですが、睡魔に勝てません!! 眠いなんて言っている暇はないのに、どうしても寝てしまいます。勉強にもなかなか集中できません。どうしたら良いでしょうか?
是非皆さんの睡魔に勝つ解決法や集中力を保つかなど教えてください。よければ、睡魔に勝つ目薬などさしている人はそれも教えてほしいです

夜は11時までに寝ましょう。
もしくは、カフェインを取りましょう。



私は3年生じゃないので言える立場ではないと思いますが眠い時はぐっすり寝てスッキリした方が勉強に集中できますよ!!
家で集中したい時はYOUTUBEなどで「STUDY TIMER」と調べてみたらたくさん集中できるBGMがってますよ!
それに25分したら5分の休憩もあるのでとてもおすすめですよ✨✨



昼休み15分間寝ると5、6時間目に集中力が上がり、眠いと思うこととなくなりました。
試してみてください。効果がなかったらまた言ってください



中3です!この時期寝てはいけないとわかっているのに、寝てしまったり勉強を始めようと思っても、なかなか進まなかったりよくありますよね💧💧

私の場合、睡魔には勝つことができません😭
なので、眠たいときは時間を決め睡眠をとることにしました!少し寝るだけでも、結構スッキリしますよ!
また、集中したいときは自分の好きな曲を流し気分を上げ、集中してきたら曲を止めて勉強しています!
結構おすすめなので、ぜひ参考にしてみてください!!
受験まであと少しですが、お互いががんばりましょう🙏🙏🙏



私も同じ悩みを抱えていました😭私は、睡魔が来たら昔は目薬をさしたり音読などをしたりしてどうにか睡魔に勝てるように頑張っていました。ですが、その方法を続けていても脳内があまり回っていない状態で勉強をすることになるのでどうしても集中できませんでした。どうにかしたいと思いネットなどで検索してみました。睡魔の対処法をいくつか検索してやっと見つけたのが「眠くなったら寝る」という方法です。寝たら勉強する暇がなくなってしまうと思いますが、私も最初そうでした。ですが、寝た方が勉強した内容も記憶に残りやすいというデータがありました。私も実際にやっていますがとてもいいです。眠たくなりながらダラダラ長時間かけて同じところをやるより、一回寝て気持ちもリセットした後に勉強する方が効率もいいと思います!寝る時間は10~15分くらいがいいと思います。(5分だとどうしても寝足りなくなってしまうので←私の経験上です)是非参考にしてみてください!(たまには気分転換も大事です!)私も受験生なので一緒に頑張りましょう💪長文すみません😭



たくさん回答してもらって嬉しかったです! 受験のことで同じ悩みを抱えていることを知り、心細さがなくなりました。どれも参考になるものばかりで相談してよかったです!一緒に受験頑張りましょう!!