

3年2組 — 男女とも1位、そして総合1位!! (7月9日 スポーツ大会)

今年も学年通信を担当しています。発行の目安は月水金の週3回。私の場合はこんなふうを作成しています。

朝5時には起きPCに向かいます。撮りためた写真を1面に貼り付け、その時期にふさわしい内容を考えていきます。ほとんどの号を1時間程で9割位を仕上げます。朝食や出勤の準備もあり、PCに向かう時間は限られています。「この時間まで」と決まっている方が仕事はかどるようです。朝が早い分、夜11時には寝る習慣がついています。

十日後には夏休みを迎えます。受験生として生徒は学習を柱にした生活を考えていることでしょう。学習の場は自宅、中学校、学習塾と様々です。いずれにせよ、生徒自身が自分の35日間や一日の過ごし方をどのようにデザインするかが大切になります。

前回の学年通信では夏休みの生活や計画表、課題について紹介しました。本号では生活スタイルの具体例を、次号以降では学習方法などについて紹介していきます。夏休みの生活・学習プランづくりの参考にしてください。

朝5時

3年生の夏休み④

—規則正しい生活・学習習慣—

「勉強を頑張ろう」——夏休みを迎え、誰もが思っているはずです。35日間の計画づくりとともに大切なのが1日の過ごし方です。ポイントは起床と就寝時間を固定することと学習時間の確保。あなたはどのようなスケジュールで1日を過ごしますか。

① 起床と就寝時間を決める

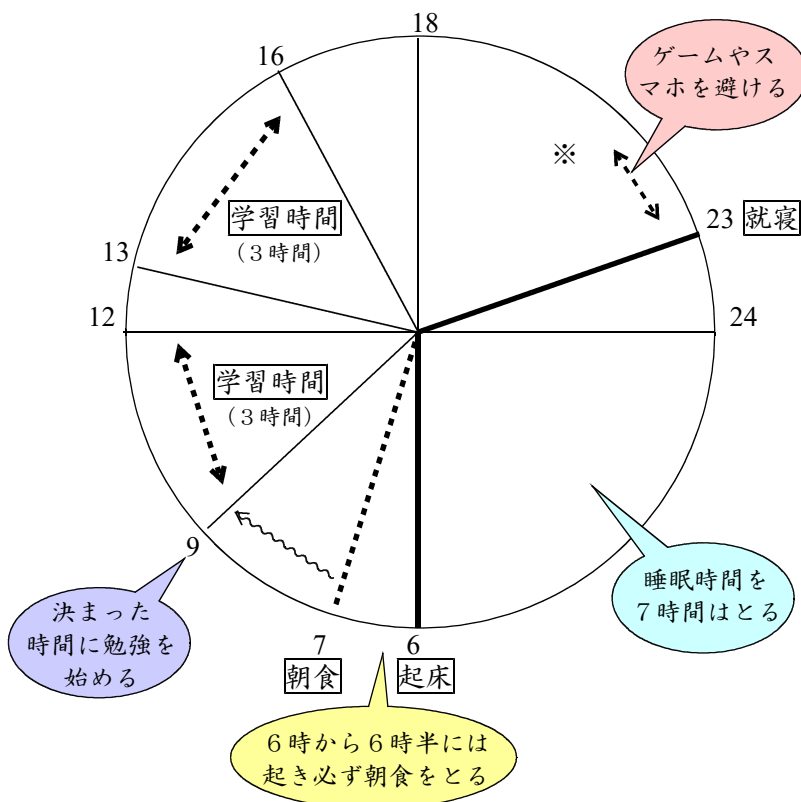
十代の子どもにとって睡眠は欠かせません。質の良い睡眠をとるために、寝る1～2時間前にはスマホやゲームなどを手放し、睡眠時間を7時間はとれるようにしましょう。

② 朝食を必ずとる

朝食は頭と体を動かすエネルギーとなります。また排便を促す効果も。朝食2時間後ぐらいに頭の働きが活発になるといわれています。

③ 毎日決まった勉強時間を確保する

冬の受験までの期間で、夏休みは一番まとまった学習時間をとれる期間です。その日の気分で学習時間が変わるのではなく、決まった時間に勉強を始めるなど学習習慣を身につけていきます。



④ 1日の時間割をつくる

学校では授業の開始時間と終了時間が決まっています。夏休み中で終日自宅にいる場合の時間割を作ってみるのもいいでしょう。その1つの例となるのが入試当日の日程です。5教科の学習の順序や時間を入試に合わせてみるのも良い方法です。

前期選抜における学力検査当日の流れ

	9:00	10:10	11:20	13:10	14:20	
受付	国語	休	数学	休	英語	昼食
	8:30	9:50	11:00	12:10	14:00	15:10
					理科	休
					社会	

⑤ 夏休みの最初の1週目を大切に

夏休みのスタートを大切にしましょう。特に最初の1週目が肝心です。やれたという自信が次の1週間の意欲を高めます。夏休みにやりきったという自信が2学期の学力の伸びを後押しします。

【学年目標】 ■自ら判断し行動し下級生の模範となる生徒 ■自ら学びに取り組む生徒
■お互いの良さを認め、思いやる気持ちを持てる生徒

いわき市立好間中学校 郵便番号 970-1143 福島県いわき市好間町小谷作字竹ノ内1-1
電話番号 0246(36)2204 FAX 0246(36)2338