

青葉

(あおば)

明石市立江井島中学校
第2学年 学年通信
NO. 30
平成29年7月12日(水)

いよいよ夏休みのスタート・・・

充実した夏休みにしよう！ 学習・生活面について

1学期のまとめである期末テストが終わり、その後3年生にとって部活動(運動部)の総決算となる明石市総合体育大会も終了しました。今は落ち着いて学校生活をおくっていると思いますが、この時期に1学期を振り返ってしっかりとまとめをする事が大切です。

まず、学習についてはどうだったでしょう。2年生になったの3ヶ月半、自分の思うような学習を進めることができたでしょうか。いつも言うようにテストは日頃の学習の成果を確かめるものです。結果も大切ですが、これまでの自分自身の取り組みを振り返ってください。

また、部活動はどうでしょう。特に運動部は7月に入ってすぐに明石市総合大会が開催されました。総合体育大会は東播、県、近畿、全国へと続き、ほとんどの3年生にとっては、最後の大きな大会で負ければ引退となります。この夏休み中に大半の運動部で、活動の中心が3年生から2年生へバトンタッチされます。これから益々、先輩としての自覚を持って行動することが必要です。

学習・部活動以外にも振り返る事はたくさんあります。長い夏休みをむかえる前にじっくり1学期を振り返って、充実した夏休みを過ごす事ができるようにしてほしいと思います。

さて、中学校2回目の夏休み、義務教育8回目の夏休みを充実させるためのポイントを紹介しておきます。

【夏休みの生活・学習方法】

☆規則正しい生活をしよう！！

1. 「朝との戦い」に打ち勝とう。

※朝7時に起きた人と朝10時に起きた人の1日の使い方が全くちがってしまいます。なんとしても朝の早起きにこだわしましょう。そして、充実した1日を過ごせるようにしてほしいと思います。もちろん、そのために夜ふかしをせず早めに就寝し、次の日にいかせるようにしてください。

2. 食事を決まった時間に3食しっかりとろう！！



※規則正しい生活をするには食事の時間がほぼ決まっていることが大切です。3食をきちんと食べることが、物事をしっかりと考えることができたり、何の活動にでも意欲的に取り組めるもとになります。

3. テレビ、ゲーム漬けにならないようにしましょう！！

※時間があるからといって好きなだけゲームをしたり、テレビを見たりしては、規則正しい生活ができません。「学習」、「部活動」、「習い事」、「遊び」などの間にけじめをつけ、計画的な毎日をおくりましょう。

4. 家族と一緒にできる仕事(家事)を見つけよう！！

※いつもより時間の余裕があるはずです。自分のできる家事を見つけて、家族と話をしながら手伝いをしてほしいと思います。

☆目標を定め、効果的な学習計画を立て実行しよう！！

1. 1学期の学習方法を振り返ってみよう。

- ①授業を真剣に受けたか、分からないときはどうしたか。宿題はしっかりできたか、提出物はきちんと出せたかなどを振り返って自分自身のこれからの意識を高めよう。
- ②毎日の家庭学習はどうだったか振り返ろう。
- ③得意な教科、苦手な教科に対する取り組み方を振り返って、これからどうすべきかを考えてみよう。

2. 目標を定めよう！！

- ①自分の学習の目標をはっきりさせ、将来の自分の進路を見通して、学習の目標を具体的に考えよう。
- ②「何時から何時までやろう。」と学習目標時間を決めるのも大切ですが、「何ページから何ページまでやろう。」というように学習目標量を決めて取り組む方法も目的意識が持てて集中しやすい。

3. 効果的な学習計画を立てよう！！

- ①毎日、涼しい時間を有効に活用する。
- ②夏休みの課題を早めにすませ、分からない問題を先生や友達に聞いて、分からない問題を一つでも減らす努力をする。
- ③苦手な教科をこの夏休み中に克服しよう。
※今ならまだ習った内容が少ないから十分取り返せます。
- ④勉強中はテレビやラジオを消して、集中して取り組もう。
- ⑤休憩時間や体を動かす時間もとろう。
- ⑥学習計画は家族の人にも知らせよう。きっと協力してくれます。

4. 学習計画を必ず実行しようとする強い意思をもとう！！

- ①部活動、習い事、遊ぶことなどの予定を考えて、無理のない計画を作ろう。
- ②「今日はいいか。」などと一度守れなかったら、次の日も、その次の日もということになりかねません。強い意志をもって計画を実行しよう。

