

きぼう

明石市立大久保北中学校 第1学年
学年通信 第39号
平成30年8月29日(水)

さあ、2学期だ。“やる気”をもって不可能を可能にしていこう。
学校ホームページ URL : http://scwww.edi.akashi.hyogo.jp/~jr_okbn/

夏休みの成果を確認し、 自信に満ちたスタートを!!



長かった(?)夏休みにもピリオドを打ち、いよいよ充実したロングランの秋です。1年中で最も実りのある時期です。中学校生活最初の夏休みでしたが、1学期の終わりに立てた生活設計にそっておおむね過ごすことができたでしょうか。8月23日の登校日では、暑い中でしたが、集会も落ち着いた状態で臨めていたと思います。集会では、夏休みの過ごし方、2学期に向けての生活面、学習面についての話がありました。

◆今年の夏はとても暑く、台風など自然災害もありました。普段から災害に備えられるように準備しておきましょう。

◆生活面では・・・

- ① 生活リズムを戻そう。(起床から就寝までのリズム)
- ② 日常の遊ぶ範囲の確認。(誘惑に負けないこと、早めの帰宅、危険箇所への注意)

◆学習面では・・・

- ① 基礎基本の復習をしっかりとしましょう。
- ② とにかく書いて覚える。(計算、漢字、単語)
- ③ 学力をしっかりとつけていく。(まずは課題テストに向けての取り組みを!)
9月は体育大会の練習もあり、授業との両立で体力勝負。体調をしっかりと整える。

さあ、2学期スタートの今日、どんなスタートになりましたか。部活動に課題にと、たくさんすることがあり、昨年までとは大きく違った夏休みでしたが、その中で、**どんな小さなことでもいい、「前進面・成果」は何か、これを確認し、自信を持ってこの2学期に臨みましょう。**

例えば、みなさんは夏休みにできたことはありますか?

- 予定通り課題を終わらせた。 □部活を休まずやり抜いた。 □毎朝6時に起きた。
- 毎日夜の手伝いをした。 □本を10冊読破した。 □1日3時間は勉強した。
- 毎日2kmのランニングをして体を鍛えた。 など、まだまだあると思います。

些細なことがあらゆるものの土台になります。土台がしっかりしていないと、その上に

立つものは不安定です。**2学期の自分は、1学期と夏休みで得た成果の上につくられていくのです。僕は、私は、これだけのことができたんだ、というものを土台にして2学期を実りあるものにしましょう。**

中学校生活の土台作り・・・前にも掲載しましたね。

日常の、ごく当たり前のことを当たり前にできるようにしよう。

□時間を守る。□あいさつができる。□話が真剣に聴ける。□人を思いやれる。

□授業を大切にできる。□物を大切にできる。□奉仕活動ができる。 など。

1学期にできていたことが維持できないようでは恥
1学期より自主的にできることが増えないようでは恥
小さな努力を怠るな! 小さな努力を続けよ!

34回生みんなに期待すること

- ① 簡単なことは大分当たり前になるようになってきました。次のステップは、より**高いレベルができるようになる**ことです。例えば、
 - ◆「今自分は何をすればいいか」を考えて動ける。
 - ◆ 指示に素早く反応して動ける。→ 明石で一番の学校へ!
- ② 気持ちはゆったりしてもいいが、**目標をもった生活**をすること。誰でも当たり前頑張る気持ちを持つ。個人の目標を持つ。
 - ・守れていないルールを守ろう。
 - ・〇〇だけは直そう。

「時間」・・・大切にできていますか?

「時間を大切に」とよく言われますが、具体的にはなかなか難しいものです。時間というものは、誰にでも平等に与えられているものですから、要は、**1日24時間の配分の仕方**ですね。何に何時間使うかは私たちの腕次第です。**この時間を上手く配分して実行することで、生活のリズムが整い、身につく割合も増していく**と思います。

【ベネッセコーポレーションの調査より】

- ◆日常生活で時間を無駄に使っていると感じる中学生 → 64%
 - ・上手く時間を使えていると感じる子 → 勉強や部活、習い事に励んでいる。
 - ・上手く時間を使えていないと感じる子 → テレビ、ネット、スマホに依存した生活傾向。
- ◆どれだけ時間を上手く使えているか100点満点で自己評価 → 58点
(小学生69点、高校生54点、全体平均61点)
- ◆睡眠時間・・・評価の高い層 → 7時間27分(低・中間層より8~15分長い)
評価の低い層 → TVなどの視聴時間が2時間(高・中間層より5~17分長い)
低い層のイライラしている割合69%(高・中間層より7~19ポイント高い)