



暑い夏、いつやるの？ 今でしょ！

(予備校講師・タレント 林 修氏の言葉)

これは、テレビでお馴染みの林修先生の言葉です。

中学生にとって、一生で一度の大事な人生を左右する夏休み。ここをどう過ごすかで、皆さんの人生が大きく変わってきます。

そのように「大切な夏休み。今、やらないでいつやるの？」こうした思いを込めて、受験生に発した言葉だそうです。皆さんは、どう、受け止めますか？

いよいよ夏休み

もうすぐ、夏休みが始まります。3年生は8月21日から午前中4時間授業があるので、今までより短い夏休みです。それでも、自分の思い通りに使える時間は十分あります。

しかし休みだからと言って、遊んでばかりいては、生活のリズムが乱れてきます。勉強をしないと宿題も片付きません。また、2学期になり、学習面で大きな遅れが出てきます。

特に3年生にとっては、この夏休みが受験勉強で大きな鍵を握っているのは、わかっていると思います。しっかり勉強して、3学期になってから後悔しないようにしましょう



まず、宿題を終わらせる

学校の宿題はできるだけ早く片付けるのがコツです。そうすれば、気持ちがグッと楽になります。「この宿題はこの日までに終わらせる」とそれぞれ決めておきましょう。夏休み中、色々予定が入っていることがあります。予定がある日は宿題の量を減らし、予定の無い日は増やすなど調整してみましょう。できるだけ休み前半に宿題が済むようにしましょう。

当たり前のことですが、宿題をすることが、学校で勉強したことの定着につながらないといけません。ですから、人の答えを写すような愚かなことは論外です。

問題集は答えがあれば、答え合せをして、間違えた箇所は繰り返しやっておきましょう。問題集は1度やるだけでは、ほとんど意味がありません。2度、3度繰り返し返してやりましょう。繰り返し問題集をしていくと、前に出来なかった問題も、自然と答えが頭に浮かんでくるようになります。「前より出来るようになった」という実感が勉強する意欲向上に一番効き目があります。

日々の生活で気をつけること

☆環境を整える

勉強を集中するには、環境を整えることからスタート。机の周りにゲームやマンガがあったら、どうしてもそちらの方に目移ります。気が散らないように勉強する場所には勉強に関するものだけを置くようにしましょう。

☆規則正しい生活を送る

学校がある時の生活のリズムを崩さないようにしましょう。まずは普段学校へ行く時より遅い時間に起きないように。食事や睡眠もきちんととりましょう。

☆エアコンを使いすぎないようにする

暑いからといって冷房の効いた部屋にずっといると、体調を崩し、夏バテの原因になります。冷房を使用する場合は設定温度を少し高めにしておきましょう。(エコにもなります)

☆冷たいものをとり過ぎない

暑い時には、つい冷蔵庫を開けて「何か冷たいもの」という気持ちになります。家の人と相談して、どの程度の量まで飲んでもいいか決めてみてはどうですか。冷たいものとりすぎは、胃腸の負担になり、食欲不振、夏バテにつながっていきます。

8/21(水) 登校日

【持ってくる物】

・筆記用具、この日提出の宿題・提出物、ぞうきん1枚、上靴

○ 8時15分までには必ず正門に入り、8時20分までには教室に入って、着席しておきましょう。

○ 欠席や遅刻の場合は、保護者が8時15分までに

阿品台中学校 39-1516 まで電話連絡をしてください。

※ 裏面に、8月の時間割があります。確認してください。