

早寝・早起き・朝ご飯＋運動で生活のリズムを整えましょう！

生活指導だより  
第93号

そろえる

溝辺中学校  
令和6年2月6日発行

## ★第3回定期テストまであと一週間「テストの鉄則」★

来週木曜日から第3回定期テストが行われ、今週末から部活動も停止期間に入ります。土日もあり、十分に勉強の時間はあります。しっかりと準備をしましょう。この一年間で学んだことをここで総復習します。新年度に向けて、勉学のやり残しが無いようにがんばろう！



- ＜鉄則1＞ テストの範囲をしっかりと把握する。どのような問題が出るのか？過去のテストを振り返ろう。
- ＜鉄則2＞ 遊び心は禁物！テスト前期間は、どこの中学生でもがんばっている。
- ＜鉄則3＞ 1日は24時間である。睡眠時間7時間、生活必要時間を4時間としても、残り13時間もある。休日は朝2時間＋昼2時間＋夜2時間＝計6時間はある。それでも7時間は自由時間である。
- ＜鉄則4＞ 自分の勉強方法をしっかりと分析し、正しい努力なのか、成果が出ているのか確認する。
- ＜鉄則5＞ ながら勉強は禁物。（音楽を聴きながら、テレビを見ながら・・・）ゲーム・マンガ・テレビ・スマホを封印せよ。この期間だけは「0」にする。
- ＜鉄則6＞ 就寝と起床の時間をハッキリと決める。生活リズムを整える。
- ＜鉄則7＞ テスト前です！という言葉を使い、家族に協力してもらおう。  
『自主自律』・『凡事徹底～当たり前を当たり前～』

## 効果的な勉強のコツやポイントを見つけよう！



1・2年生は、3月に「ドリカム・テスト」があります。勉強のコツをみつけて、今年1年間の総復習をしましょう。

- ◎2階廊下へ掲示されている「五教科の勉強法」先生方がアドバイスする勉強法をチェックしてみよう！
- ◎継続できる工夫をしよう！一度にたくさんするより、毎日コツコツの方が効果的。毎日、目標を立て、継続できる工夫をしよう！
- ◎睡眠時間は確保しよう！睡眠時間が短いと集中力が長続きせず、記憶力も低下します。計画的な学習を心がけましょう！

## 物の貸し借りのトラブル多し、家庭で約束事を話し合いましょう

大人でも子どもでも物の貸し借りのトラブルは尽きません。人間関係が悪化するなど大きなめ事に発展することもあります。「返してほしいけど…なかなか言えない。」「返ってきたら、壊れていた。」「交換したつもりが…約束のカードがもらえない。」などトラブルの内容は様々です。『なくされて嫌なものは、絶対貸さない。』など家庭で話し合い約束事を決めてはどうでしょう。