



期末テストに全集中！

金曜日に範囲発表がされ、今週はテスト期間に入ります。部活動も、今日から23日(水)までは休みになります。テスト勉強するための時間が、たくさんできます。こうなってくると、皆さんがどれだけ自分自身をコントロールできるかが重要です。そこで、次のようなことを意識して、テスト勉強に取り組んでみてください。

まず、テスト勉強の計画を立てましょう。もちろん、すでにできていると思いますが、もう一度、見直してみてください。できるだけ細かい計画になっていますか？いざ始めようと思っても、そのタイミングで「何をしようか・・・。」と考えるのでは、やる気がなくなってしまいます。例えば、「8時～9時 数学演習の○ページ～□ページ」というように、あらかじめやるのが具体的に決まっていれば、すぐに取りかかることができます。また、実行できたものは、線で消していきましょう。線で消すときの満足感やそれが増えていったときの達成感が、また次のやる気につながると思います。



次に、テスト勉強をしていて、行き詰まってしまうことがあるかもしれませんね。また、何時間もやり続けることは、皆さんぐらいの年齢の人にとっては、逆に考える力を低下させてしまいます。そこで、学校と同じように、1時間程度勉強したら、5～10分程度の休憩を入れるといいと思います。おすすめは、軽く筋トレをすること。凝り固まった筋肉がほぐれ、脳への血流も改善されます。筋トレでなくても、少し体を動かすといいと思います。

そしてもう一つ。普段からゲームやスマホの時間が多い人は、テスト勉強をしているときは、電源を切っておきましょう。気にしないようにしていても、着信音は集中を妨げます。それでも誘惑に負けそうな人は、おうちの人に預かっていただくのがいいと思います。友達とのコミュニケーションも大切ですが、スマホでやりとりしているときは、勉強できていないことになります。お互いに「テストが終わるまではやめておこうね。」と決めておけば、変な誤解やイライラは生まれませんね。



しばらくの間、期末テストに全集中！

<三中生のちょっとした話>

先週の木曜日の夜、学校に地域の方からありがたいお電話がありました。内容は、こんなお話でした。その日の夕方、校区内のある田んぼで、お年寄りの男性が、うずくまって身動きしない状況だったそうです。そこへ、2年生のHさんとIさんが通りかかって、その様子を見るやいなや、自転車から降りてそのお年寄りのそばへ行って、声をかけたり介抱したりしたそうです。二人がそうしているところへ、この電話の方も通りかかって一緒に介抱していると、運良くお年寄りの奥さんが通りかかったので、あとのことは奥さんをお願いしたとのことでした。電話をかけてきてくださった方は、「二人の生徒さんを、しっかりほめてあげてください。」とおっしゃっていたそうです。翌日には、この男性の奥さんが、学校へお礼に来られました。

私たちは、人として「こんなときは、こうするのがよい。」ということは、たいいてい分かっています。でも、それを行動に移すとすると、恥ずかしかったり、変に人の目を気にしたりして、勇気が必要な場合が少なくありません。その意味では、今回の二人の行動は、勇気ある行動と言えますね。ありがとうございました。