



学校モードに切り替えよう!

冬休みに、生活のリズムを崩してしまった人も多いのではないのでしょうか。規則正しい生活を送り、早く、生活リズムを学校モードに切り替えましょう。朝起きるのがつらい時期ですが、できるだけ早く寝て、気持ちよく朝を迎えられるようにしましょう。



3学期は「行く」「逃げる」「去る」

今日から、3学期の始まりですが、3学期は今年度の締めくくりの時期であるとともに、来年度に向けての準備の時期です。しかしながら、1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」と言われるように、3学期はあっという間ですので、常々話をしていますが、「時間を大切に」一日一日を過ごしてください。しっかりと振り返り、4月には後輩を迎えられるように準備していきましょう。インフルエンザウイルス感染はまだまだ厳しい状況が続いています。体調管理に十分に気をつけてください。

「今できること、今しかできないことは何か」を追い求められる、前向きな3学期にしていきたいと思います。

目標を持とう!

新年です。今年の目標は何ですか。自分で、目標を立てて取り組んでみましょう。目標は、なるべく具体的に決めておくといいですね。目標が決まったら、それを達成するために、どうしたらよいか、具体的に箇条書きで書き出してみると、自分が何をすべきかがはっきりとしてきます。目標に向かって、取り組んでみよう!

例えば、この人の目標だったら、

【例1】授業に集中して取り組み、質問や発表を二時間に一回はする。

【例2】毎時間、授業ノートに自分なりのまとめを書く。

【例3】八時から九時までを家庭学習時間とする。

【例4】毎日、宿題をていねいにする。

【例5】毎日、各教科の問題集を一ページずつやる。

などが考えられます。このように考えてやってみると、達成感や成就感が味わえるのでは……。

一月一日 中国新聞 ヤングスポットより

中学生 岡田 喬士 14歳
毎日「コツコツと勉強する」のが苦手です。だから、今の自分を変えるためにも「新年は「毎日、コツコツとやる」を目標に立て、実行したいと考えています。」
毎日の地味な努力が、いかに大事かは分かっています。しかし、集中力が欠けているのでしようか。なかなか続けられませんが、「テストでよく良い点を取る人は、普段どんなことをしているのだろうか」と思っていました。そんな折、ある先生がその生徒

勉強は毎日コツコツ

のノートをみんなに見せて「良い点を取るためには、こんなに努力をしているんだよ」と話してくれました。
その時、僕は自分がいかに努力していなかったかを思い知らされました。しかも、その生徒は授業中も集中していて、毎日の勉強を頑張っていました。
目標に向かって、新年のスタートから頑張りたいと考えています。そして、今年の終わりに、今の自分がよりよくなることを期待したいと思います。

(三原市)