

学年だより

練馬区立開進第一中学校
第3学年
H28 12. 21 第31号

どう過ごす?! 義務教育最後の



いよいよ年の瀬も押し迫って参りました。クリスマスから大晦日、そしてお正月にお年玉と、いつもなら心ウキウキのこの時期でしょうが、そうも言っていないのが今年。今週末から18日間、例年より少し長めではありますが、時はどんどん迫ってきます。早い人は、年明け早々から入試が始まり、本当にドタバタしている間に、気がつけば巣立ちの時を迎えていると

いうのが、3年生のこの時期といってもよいでしょう。この先さらに慌たしくなることが目に見えている中で、少しの時間も無駄にはできません。逆に時間は作らなければ出てこない、というのも事実です。今の皆さんにとっても、1分1秒だって惜しいところでしょう。とはいえ学習ばかりでは頭がこり固まってしまいます。能率も上がらなくなるし、第一、それだけしていればよいというものでもありません。「受験生だから…」の甘えは禁物です。この年の瀬に家の手伝い一つできないようでは、それこそ人として恥ずかしいことです。中学3年生の今だから…、こそ考えてもらいたいものです。学習に時間をとられるのはしょうがないとして、家族や友人への心遣いについては、ちょっとした時間の使い方でも心は伝わります。どうぞ時間を、そして、人との関係を大切にしつつ、この時期を乗り越えていきましょう。

さて具体的には、受験勉強の追い込みということもあり、朝から塾へ行ったり、計画的に毎日自宅学習をしたり、様々な取り組みがなされることでしょう。しかし、この時期は、睡眠不足や体力の減退から風邪をひいてしまうこともあり、生活のリズムを崩し易い時期でもあります。生活のリズムが崩れるということは、精神的な面からもよい結果を招きません。長期に寝込むとなれば、あせりを感じたりもします。そこで重要になってくることは、当たり前のことですが「規則正しい生活のリズム」です。

「規則正しい生活のリズム」で着実に実力を伸ばせる冬休みにしましょう。

1. 睡眠不足は大敵・・・できれば7時間ぐらいは欲しい！
2. 食事をきちんと摂ろう・・・特に朝食は1日の原動力！
3. フクロウからニワトリに・・・受験に向けて生活のリズムを朝型へ！
4. 適度な運動をしよう・・・縄跳び/ジョギング/素振り/ストレッチ
気分転換は大切です！
5. 学習は効率よく・・・午前中や夕食後など、時間を決めて
計画的に！そして、集中！
6. 家族の団らんを・・・受験生といっても家族の一員です。年末年始のお手伝いを少しは協力しましょう。



また、家族との会話や外出といった中から心の交流を図り気分転換に役立てましょう。

蛇足になるとは思いますが、年末、年始は外出やTVの特番だの誘惑はたくさんあります。また、金銭がらみや対外的なものなど、生活指導上の問題が起こり易いのもこの時期です。何を無駄とするかは皆さんの判断ですが、皆さんの一人一人が時間を大切に目的をもって行動していれば、そんな心配などまったく無用であることも、記しておきます。とにかく、残された時間、限られた時間、しかし、確実に皆に平等に与えられている時間を有効に使ってください。

冬休み中の宿題!!

国語：書初め 清書1枚を提出。卒業文集の下書き原稿。

英語：ぎゅぎゅっと総まとめ 最後まで。

1月10日(火)
学活で提出!!



古都京都

京都府北区

菅公忍堂鎮座社

北野天満宮

三光の門

徳山天皇御遷幸

学問の神



北野天満宮



天神市