

## 夏休みの過ごし方

明日は1学期終業式。そして、中学校3年生の夏休みが始まります。

「中3の夏休みは旅行に行ってはいけないのですか?」「友達と遊んではいけないのですか?」という質問を受けることがあります。

もちろん、そんなことはありません。帰省も含めて、旅行に行っていけないということも、友達と遊んではいけないということもありません。長い夏休み、楽しむ時間も必要でしょう。

しかし、中3の夏休みは、受験生である皆さんにとって、とても大きな意味をもっており、大切な時期です。昔から「夏休みを制するものは受験を制する」という言葉があるように、中3の夏休み、これまでの夏休みと違って、生活の中心は学習であることは言うまでもありません。

皆さんのお役に立てればと思って、夏休みの過ごし方、学習等について、簡単に記してみました。ご参考までに・・・・・・・・。

### 1 学校の宿題は早めに終わらせましょう。

- ・大切な3年生の2学期、提出物や宿題を出し忘れるということのないよう、気を付けましょう。宿題もそう多くはないはずですが、遅くとも7月中には終わらせましょう!

### 2 朝型の規則正しい生活リズムを。

- ・理想的には、学校があるときと同じ生活リズムが良いでしょう。
- ・就寝前のスマホ等はやめましょう。スマホの光を浴びると、脳が「今は昼間だ」と錯覚し睡眠に誘うホルモンが抑制されています。

### 3 苦手科目の克服は夏休みがチャンス。

- ・苦手科目の克服は時間がかかるものです。1年生の復習から始めて基礎を確かなものにするためには、時間に余裕がある夏休みがチャンスです。

### 4 都立対策 → 理科と社会の復習を。

- ・理科と社会は、学習する分量が多いので、早めに準備を進めておきましょう!

### 5 校外模試で受験の雰囲気になれましょう。

- ・現時点での自分の実力を把握するためにも、校外模試を受けることは有効です。2学期以降でも構わないので、校外模試を受けるようにしましょう。

(裏面へ)

## 6 説明会・個別相談に参加しましょう。

- ・特に私立高校を推薦、併願優遇制度を利用して受験する場合は、説明会、個別相談に参加していることが条件となる場合がほとんどです。
- ・都立高校も含めて、少しでも受検する可能性がある学校は、必ず説明会等に参加するようにしておきましょう。

## 7 保護者とたくさん会話をしましょう。

- ・進路についてどう考えているか、説明会に参加した学校の印象等、保護者とたくさん会話をするようにしましょう。

## 8 学習計画を立てましょう。

- ・「夏休み中に、これだけは必ずやり遂げる」という具体的な目標を立てましょう。
- ・1日の学習時間を決めましょう。  
「1日に何時間ぐらい勉強すればいいのか」とよく聞かれますが、目安として、学校と同じ時間、つまり最低6時間ぐらいは学習するようにしましょう。
- ・メリハリを付けましょう。  
(旅行、帰省などの予定があるときには、思い切って勉強を休んで思い切り楽しむ。その分は、他の日の学習時間を少し増やすなど工夫すると良いでしょう。)
- ・別紙の学習計画表を活用して計画を立ててみましょう。