



## ♪入試前に生活のリズムを整えよう♪

～「朝型の生活」で実力を発揮するために～

入試本番は朝から始まります。普段から朝型の生活習慣を身につけることで、当日の集中力や思考力を最大限に発揮できます。脳が本格的に働き始めるのは、起床後およそ2～3時間後と言われています。入試開始時間に合わせて、逆算して起床時刻を決めることが大切です。生活リズムの改善には、約1～2週間かかるのが一般的です。就寝・起床時刻を毎日15～30分ずつ早める。休日も平日と同じ時刻に起きる。朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びる。これらを続けることで、体内時計が整いやすくなります。生活習慣は一朝一夕では変わりません。今から準備を始めることで、入試当日を万全の状態で迎えることができます。学年としても、最後まで生徒一人ひとりを支えていきます。体調管理と生活リズムを大切にしながら、入試に臨みましょう。



## ❀社労士による出前授業を行います❀

東京都社会労務士会練馬支部学校教育チームの先生方をお招きして出前授業を行います。社会保険労務士とは、「社会保険」と「働くこと」の国家資格をもつ専門家です。年末に実施したアンケートを基に、専門家の立場から、以下のテーマで授業をしていただきます。

- ・1月27日(火)6校時 「働くときに知っておきたいこと」
- ・1月30日(金)6校時 「社会保障って何だろう?～社会保険編～」

## 都立推薦入試が迫っています

都立高校が推薦入試を26日(月)27日(火)に行います。受験予定の生徒は本日6校時に実施した事前指導の内容や以下の点を再度確認し、万全の状態で臨みましょう。



都立高校の推薦入試では、学力検査だけでは測れない「意欲・人柄・考える力・表現力」が重視されます。

### ①個人面接

自己PRカードは、面接官が事前に目を通し、質問の材料にする重要な書類です。自分が作成した自己PRカードの内容をしっかりと確認しておきましょう。カードに書いた内容をより深く質問される場合もあります。

### ②小論文・作文

過去の年度の課題に取り組んでいることと思います。自分の書いた小論文・作文をもう一度読み直してみましょう。同じ課題が出題されることはありませんが、その高校の傾向がつかめます。「最初に何を書くべきか」「どこで具体例を入れるか」「どうまとめるか」など文章の構成を流用できる場合も多いです。

### ③集団討論

「相手の意見をしっかり聞く」「自分の考えを短く分かりやすく話す」「否定せず、つなぐ姿勢をもつ」ことが大切です。落ち着いて、自分の言葉で参加すれば大丈夫。応援しています。

## 🔍 来週の予定 🔍

日にち	予定
1月26日(月)	都立推薦入試 スクールカウンセラー勤務日
27日(火)	都立推薦入試 ふれあい相談員勤務日
28日(水)	心のふれあい相談員勤務日
29日(木)	
30日(金)	①③④⑤②⑥の順

