

しあわせなろう

2024年
12月10日
第204号

日常生活をいいリズムに!

起床、朝食、登校、授業、下校、夕食、家庭学習、入浴、就寝…この1日の生活を、みなさんはリズム良く送ることが出来ていますか。正しいリズムは、体の調子を良くします。頭のはたらきも良くなり、学習への好影響を及ぼすことは言うまでもありません。この先、みなさんにとって特に大事な時期です。まずは、このリズムを正しく刻むように頑張ってください。

朝の登校が遅くなっている人もいます。これからさらに寒くなり、布団から出にくい季節になります。5～10分の余裕を持って行動していきましょう。また、1日のエネルギーとなるのが朝食です。しっかりと摂るようにしましょう。気持ちが落ち着かない、焦る、不安などを感じている人は、特に1日のリズムを立て直すことで改善することができるでしょう。

勉強は反復だ!

勉強はやらねばならないと思ってもなかなか手につかず、焦ったりすることが多いのではないのでしょうか。継続すること、努力すること、予習・復習をすることなどよく言われます。これらはみなさんも良く分かっていることでしょう。また、このようにすれば確かに力がついていきます。しかし、分からない問題



にいくら時間をかけてやったところで身についたと実感は湧かないし、ほとんどの場合、少し考えても分からなければ答えを見て、「なるほど」と分かった気になります。これは100%理解したことにはならないし、応用力や自力で答えを導いていく力にはなっていないでしょう。解答を見るのなら、その模範解答をしっかりと読み取り、理解しなければなりません。そして、もう一度模範解答のような答案が書けるかどうかやってみる必要があります。さらに、次の日や少し日が経ってからもう一度同じ問題が解答できるかどうか挑戦する必要もあります。

このように、身につけるためには、ひとつの問題に対しても何回も何回もやることだと思います。つまり、反復練習により学力は身につくのです。

1月の予定

日	曜	行事予定等	1	2	3	4	5	6	給食	放課後	備考
1	水		元日								
2	木		学校閉庁日								
3	金		学校閉庁日								
4	土										
5	日										
6	月										
7	火	始業式 生徒集会 HR:学級組織	式	集会	HR	HR	☆	☆	×		
8	水	実力テスト 弁当持参	授	テ	テ	テ	テ	テ	×		
9	木		木2	木3	木4	木5	木6	☆	○		
10	金		金1	金2	金3	金4	金5	総合	○		専門委員会
11	土										
12	日										
13	月										
14	火	総:防災学習(または避難訓練)	火1	火2	火3	火4	火5	総合	○		
15	水		水1	水2	水3	水4	水5	HR	○		
16	木	道:防災関連 子ども安全の日	道徳	木2	木3	木4	木5	木6	○		
17	金	総:防災学習(または避難訓練)	月1	月2	月3	月4	月5	総合	○		
18	土										高専推薦選抜
19	日										
20	月		月1	月2	月3	月4	月5	総合	○		
21	火		火1	火2	火3	火4	火5	木5	○		
22	水		水1	水2	水3	水4	水5	HR	○		高専推薦発表
23	木		道徳	木2	木3	木4	木5	木6	○		
24	金		金1	金2	金3	金4	金5	総合	○		
25	土										
26	日										
27	月		月1	月2	月3	月4	月5	総合	○		
28	火		火1	火2	火3	火4	火5	☆	△23		
29	水		水1	水2	水3	水4	水5	☆	○		
30	木		道徳	木2	木3	木4	木5	木6	○		
31	金		金1	金2	金3	金4	金5	総合	○		

毎学ノート終了 継続は力なり



～12月10日

13冊目…③〇〇〇〇 12冊目…③〇〇〇〇

9冊目…〇〇〇〇 8冊目…②〇〇〇〇 ④〇〇〇〇 ⑤〇〇〇〇

5冊目…⑦〇〇〇〇 ⑦〇〇〇〇

4冊目…②〇〇〇〇 ②〇〇〇〇 ③〇〇〇〇 ③〇〇〇〇 3冊目…⑥〇〇〇〇 ⑦〇〇〇〇

2冊目…②〇〇〇〇 ⑦〇〇〇〇 1冊目…④〇〇〇〇 ⑤〇〇〇〇 ⑦〇〇〇〇

