

中学校生活最後の夏休み！

○スマートフォン依存症になつていませんか？

気づいたらスマートフォンを触っている、スマートフォンがないと不安…という現代人は少なくありません。ネットトラブルが社会問題となっていますが、それ以外にも次のようなことが報告されています。

- ・スマートフォンを使用している時は脳の血流が少なく働かない。
- ・1日家庭学習2時間の人が4時間スマートフォンを使ってしまうと、スマートフォンを使わない家庭学習〇時間の人よりもテストの点数が低くなる。つまり、ネットを長時間使うと脳の中から学んだものがなくなってしまうそうです。

(脳トレ著者、川島隆太先生より)

夏休みの時間管理は、全て自分の責任です。今まで以上の自己管理が必要不可欠です。

○中学校生活で最後の夏休み！～めざせ300時間～

『8+8+8を意識して生活しよう！目標は1日8時間！』

8+8+8 とは… 8 学習の時間 + 8 生活の時間 + 8 睡眠の時間

普段皆さんは学校で6時間ほど授業を受けています。家庭での学習を含めると8時間は決して難しい時間ではありません。「ちょっと漫画を読んでから」「もう少しテレビを見てから」など、無計画に時間を使わないように、しっかり時間を意識して取り組みましょう。今年の夏休みは41日間あり、1日8時間の学習をする合計328時間になります。まとまった時間がとれるのは、この夏休みだけです。この時間を有効につかって自分の苦手を克服しましょう！

○やってはいけない勉強法とは・・・

▲作業を勉強と勘違い！

真面目な人にありがち。ただの作業を勉強と考えていることがあります。断言します！それは勘違いです。よくある例として[ノートまとめ]があります。ノートまとめをすることで知識が整理されるなら勉強になりますが、きれいなノートを作ることが目的となっていると勉強になりません。

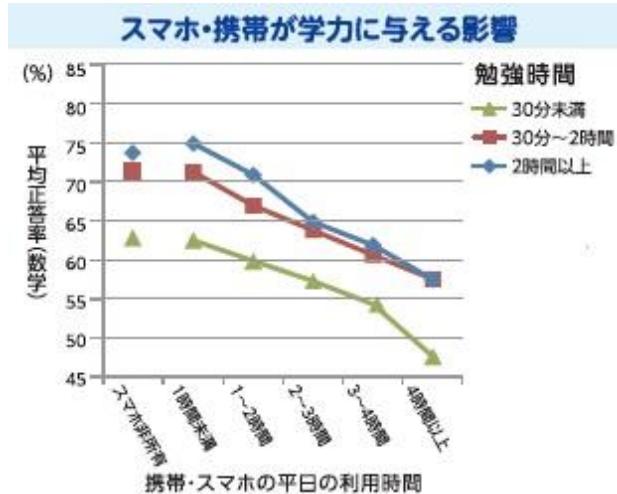
▲覚えるばかりで実践なし！

部活動でも、上達するには練習したことを練習試合などで実践・反省・練習を繰り返すことが大切です。勉強でも同じです。参考書や資料集などを読むだけでは身になりません。覚えたことは、どんどん問題で実践し、間違った個所を反復練習しましょう。

▲得意教科、正解した問題を完璧に？？

大切なのは、できなかった問題に繰り返し挑戦することです。一度で、正解できたということは、次にやってもきっとできます。実は、できなかった問題をどう扱うかが重要なのです。これをほっておくと、できないことの確認にしかなっていません。解説等を読み返して、できるようになるまで何度も挑戦することがポイントです。

あなたのクラスの勉強が得意な人は、必ず家庭で努力しているということを忘れないで。



○体験入学・オープンスクールの時期になりました!

これから9月にかけて、私立・公立を含めたほとんどの高等学校・高等専門学校で、体験入学やオープンスクール、学校見学会が行われます。たくさん的人が申込みをしました。当日はぜひ、その学校の特色や雰囲気を肌で感じ、夏休み以降の自分の進路決定に生かしましょう。



○体験入学・オープンスクールに参加する際の注意点

- ・自分の参加する学校について詳細（交通手段、時間、料金など）を夏休みまでに確認しておきましょう！
- ・学校によっては参加日が割り振られたり、様々な体験授業を用意している場合があります。打合せやこれまでにもらった書類などをしっかり確認しておきましょう。分からぬことがあつたら、必ず担当の先生に確認しておいてください。
- ・当日急病等でやむを得ず欠席する際は、8時30分までに河北台中学校(285-0262)3年職員に連絡しましょう。
- ・当日の服装や持ち物は普段の学校生活のルールに合ったものにしましょう。
- ・体験入学に行けば、皆さんは河北台中学校の生徒の代表です。見られていることをしっかりと意識して行動しましょう！

＜体験入学心得8か条＞

真剣な態度・姿勢で参加すること!! 河北台中学校の先生は基本的に引率しません。

- ① 制服または指定された服装で参加すること。身だしなみもきちんとすること。
- ② 持ち物を忘れないこと。（内履き・筆記用具など）
- ③ 時間を守ること。遅刻をしない。
- ④ 各学校の指示通りに行動し、迷惑をかけないこと。
- ⑤ 他校生とのトラブルは、絶対に起こさないこと。
- ⑥ 言葉遣いに気をつけること。
- ⑦ 交通マナーを守ること。自転車で行かない。寄り道をしない。
- ⑧ 欠席はしないこと。万一、欠席の場合は、必ず河北台中学校に連絡する

○こんな人は早めに申し出ましょう！

もうすでに多くの該当者は申し出てくれていますが、今後本格的に進路選択をするにあたって、もし次に該当するようなことがあれば早めに担任の先生に申し出てください。

- ・実技試験のある学校を志望する生徒（鶴来、辰巳丘、県工、津幡の美術・音楽・体育など）
- ・県外受験する生徒…希望先の都道府県によって手続きが異なります。

○夏休みの宿題

- 1 講座5【8／6点検】、6、1・2年補強コース【8／18点検】
- 2 ナビ5講座【8／6点検】
- 3 水彩画【9／1提出】

○夏休み明けの確認テスト（8／26、27）の範囲

1・2年生の範囲すべて + 3年生の1学期まで

今日の成果は過去の努力の結果であり、
未来はこれからの努力で決まる

