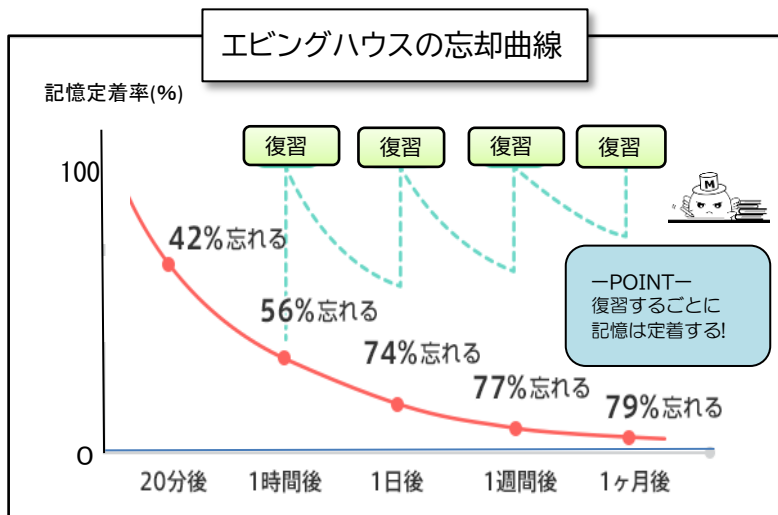




今年もあと2か月、日が暮れるのも早くなりました。新人大会が終われば、50分授業になります。この期間に将来をどう考え、取り組んでいくかが人生の大きな分岐点となるはず。今一度、自分のライフスタイルを見直すいい時期とも言えます。以下のことを参考にしてみてください。



1. 模試の振り返りについて

模試は解きっぱなしで放っておいてはいけません。人間の記憶と忘却時間の関係性を表すのが、『エビングハウスの忘却曲線』です。ドイツの心理学者であるエビングハウスの実験を基に作成されました。なんとヒトは勉強した20分後にその42%を、1時間後に56%を、1日後に74%を、1週間後に79%を忘れてしまうのです。つまり、勉強したことの復習を全く行わない場合、1週間後には20%しか覚えていないのです。記憶があるうちに復習することが定着への近道です。

授業もその日のうちに復習することが実は時間の節約になります。試験前に慌てるようでは時間を無駄に使っているのです。

2. 勉強時間を確保するためには デジタルデトックス！

高校2年生の目標学習時間は、平日3時間、週末6時間です。しかし、現状この勉強時間をとれている人は多くありません。その大きな原因の1つは、はっきり言うと**スマホ依存**です。

高校生のスマホ利用時間の**1日平均はなんと345分！(6時間弱！)**それだけではなく、

電磁波による健康被害(頭痛・吐き気など)や集中力の低下、視力の低下など人体に様々な悪影響があるとされています。片時もスマホを離せない、長時間ゲームをする人には耳の痛い話かもしれませんが、ここで自分をコントロールできない場合、**勉強時間の確保やリアルの大切な時間を作れないだけでなく、一番大切な健康まで脅かされる可能性もあります。**もちろん調べ物や学習などに使える便利な面もありますから、すべてを捨てられるわけではありませんが、欲望に負けずにスマホを使わない日、使わない時間を設定する

デジタルデトックス をしてみましょう。例えば、**毎日2時間**自由に使える時間が増えれば、**1年で30日間**も多くの時間を作れます。未来はきっと明るくなるはず。今一度時間の使い方を考えてみましょう。

【11月の予定】

日	曜	行事	日	曜	行事
1	水		16	木	
2	木		17	金	試験範囲発表
3	金	学校公開日、MGP全体発表会、(文化の日)	18	土	
4	土		19	日	
5	日		20	月	試験時間割発表
6	月	代休(11月3日分)	21	火	模擬選挙(7限)
7	火		22	水	
8	水		23	木	勤労感謝の日
9	木	新人大会(後期)① 特別時間割	24	金	
10	金	新人大会(後期)② 特別時間割	25	土	
11	土	新人大会(後期)③	26	日	
12	日	新人大会(後期)④	27	月	2学期期末試験①
13	月	50分授業開始(2月末まで)	28	火	2学期期末試験②
14	火		29	水	2学期期末試験③
15	水		30	木	2学期期末試験④
			12月1日	金	2学期期末試験⑤ 企業見学(希望者)

