

久御山町立久御山中学校
第3学年 学年通信
NO. 4

プ レ ゼ ン ト
Present

平成28年(2016年)
5月14日(土)
学年主任

『 ALL for all 』
～卒業という1つのゴールへ～

『部活動モード→テストモード』

3年生になり、クラスメートや先生に慣れる間もなく、部活動では春季大会をむかえ、慌ただしい1か月を過ごしてきました。来週には中間テストをむかえます。中学に入り、11度目の定期テストです。テストの受け方や得点に着目してきた人は、**次のステージ**に移りましょう。3年生ですから、受験(検)を視野に入れて、テストまでの(プロセス)に着目するのは。結果はみんな違って、**テスト勉強(時間・方法)の“自己新”**を目指しましょう。そのプロセスの変化の結果、得点の自己新が生まれれば、『最幸』ですね。

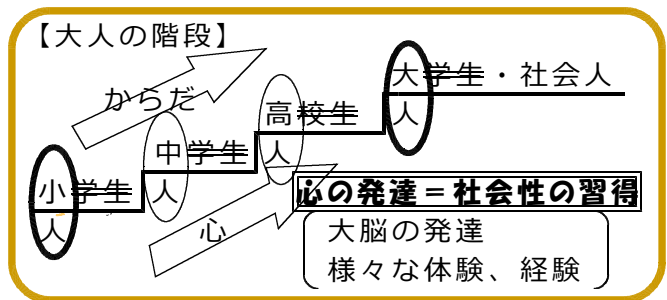
『中学校とは…』

道徳性とは、人としてのあるべき行い、すなわち『社会性』といえるかもしれません。“徳”とは、人の行いを示す[ぎょうにんべん]と、十四(歳)の心から成り立っています。

14歳を迎える「中学校」とは、心身ともに子どもから大人へと変化する時代であり、場所なのです。

保護者に寄り添っていた**小人**から、少し離れたくなる**中人**段階、高校生は親離れする**高**段階であり、大学生、社会人は自分で自分の行動に責任をとる**大**きな人=大人なのです。

しかし、心は無意識に発達するわけではありません。様々な体験や経験をもとに様々な感情が生まれ、その都度気持ちをコントロールしていくテクニックを身につけていくのです。それは、学校という場所での集団生活がなせることです。各教科の学習で脳を発達させながら、仲間と過ごす昼食や掃除や係活動、行事、部活動などで「喜怒哀楽」の様々な感情を感じとれる(中人)でいてください!!



『疲労』

身体疲労…睡眠不足、栄養不足、過度な運動などでからだ悲鳴をあげている状態です。集中力は格段に低下します。病気やケガ、事故が起こりやすくなります。

精神疲労…過度なストレスが主な原因ですが、身体疲労も大きく影響しています。とりわけ、睡眠はからだも自律神経もリセットする時間ですから、睡眠不足は心身にとってダメージが大きいです。テスト前に、不安→ダラダラ勉強→遅い就寝時間→疲労とならないように、1週間単位で計画を立てて不安を解消→計画に沿った勉強で自信をつけ→睡眠時間の確保→集中できる状態をキープしていきましょう☆

『当面の予定』



- 5月19日(木) 中間テスト
- 20日(金) 中間テスト、避難訓練
- 27日(金) 生徒総会
- 6月1日(水) 城久夏季総合開会式(キャプテン会議)
- 4日(土) 城久夏季陸上競技大会



『保護者のみなさま』

家庭訪問ではお世話になりました。伝えきれていないことや、その後に起きたことなどがありましたら、ご遠慮なくご連絡ください。子どもたちはテスト週間になると少なからずストレスを感じています。温かい言葉でサポートのほど、よろしくお願いたします。

とはいえ、毎日の家庭生活の中では、それがなかなか難しいですけどね…