

I will...



I will make my dream come true with the IRON WILL.

夢の実現に向けて「鉄の意志」を持って突き進む

令和2年度 人吉市立第二中学校 学習通信

令和3年1月18日(月) NO.23



強い自分をつくろう

3学期が始まって10日が過ぎました。新年の目標を立てたことだと思いますが、意識して生活できていますか？今こそ、生活習慣と学習習慣を見直して、強い自分をつくるチャンスです。もう一度自分の習慣を見直してみましょう。

◆早起きして、朝ご飯を食べよう！

朝からさっと起きて、ご飯をしっかり食べる。今日1日を頑張りとおすエネルギーを、朝からしっかりととりましょう。

◆元気よくあいさつをしよう！

朝起きたとき、学校に着いたとき、授業が始まる時や終わるとき、通学路や廊下で人とすれ違うとき、などあいさつをする場面はたくさんあります。はっきりとした声は自信を生みます。

◆授業を全力で受けよう！

「声を出す」「聞く」「書く」「読む」「考える」「答える」「覚える」を精一杯やりましょう。手を抜く自分を作らないように。

◆家族と会話をしよう！

会話は思考を深めます。学力の高い秋田県は、家族と会話をする割合が高いと言われています。話題を見つめられる人は面接試験にも強いです。



時間の管理を

自分の習慣を見直す目標値として、時間に意識をおいて生活してみましょう。与えられた時間は全員が平等です。限られた時間の中でどう生活し、成長するか。自分の時間を管理するのは自分です。

①メディアの時間は1時間以内

テレビやゲーム、SNSは、自分の未来を切り拓いてくれません。これらのことに時間も心も奪われている場合ではありません。誘惑に負けず、時間を区切って扱える自分に！

②家庭学習は2時間以上

中学生の復習には2時間は絶対に必要です。2時間を確保するために生活をデザインしましょう。受験生は2時間では足りません。

③睡眠時間は6時間以上

脳の記憶の整理と思考の深まりのためには6時間の睡眠が必要です。睡眠は次の日に脳を働かせるための準備です。

新しい自分の習慣をつくるのは今！