

自分をたたきなおすのは今！

3 学期が始まりました。今週は、生活習慣と学習習慣をたたきなおすチャンスです。今自分をたたきなおさないと機会を逸してしまいます。もう一度生活をリセットし、頑張る自分を今日から 4 日間で作っていきましょう！

強い自分をつくるには

■ 早起きして、朝ご飯を食べよ！

朝からがばっと起きて、ご飯をしっかり食べる。今日一日を頑張り通すエネルギーを朝取りましょう。未来をたくましく切り拓くには絶対必要なことです。

■ 授業を全力で受けよ！

「声を出す」「聞く」「書く」「読む」「考える」「答える」「覚える」を精一杯やること。絶対手を抜かない。手を抜く自分をつくらない。1 時間 1 時間が真剣勝負です。

■ 心身を鍛えよ！

未来を切り拓くには、たくましい心身が必要です。きつさ、寒さに負けてはいけません。積極的に体も動かしましょう。体力は気力も生みます。

■ 家族と会話をせよ！

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多いと言われています。話題を見つけられる人は面接試験にも強いものです。お家の人とたくさん会話をしましょう。

■ ゲーム、テレビ、SNS の使用を控えよ！

ゲーム、テレビ、SNS は未来を切り拓いてはくれません。これらのことに時間や心を奪われている場合ではありません。誘惑に負けない強い心を持ちましょう。

■ 家庭学習を 2 時間以上確保せよ！

中学生が復習を行うには 2 時間は絶対に必要です。ちょこちょこ終わらせるようなものではないのです。2 時間は絶対に必要だという意識を持ちましょう。3 年生は、2 時間では足りません。

■ 睡眠時間を確保せよ！

6 時間は寝ないと脳は記憶の整理と思考を深めることはできません。睡眠は次の日に脳をしっかり働かせるための準備です。規則正しい睡眠をとっていきましょう。

今日1日の過ごし方が自分をつくるのです