

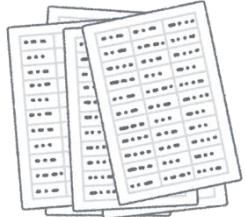
## ○「学校での学びは…」

岩高祭が無事終了し、大きな行事が終了しました。どの学年も次年度に向けて、第3回定期考査に臨んでほしいと思います。今後も「授業での学び」「授業外での学び」を大切にしてもらうために、「授業での学びを活用するため」、「考査の時間にも充実した学びが得るため」いくつかポイントの確認をしていきます。

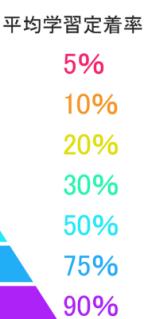
## 【第3回考査まであとわずか。4つのポイント！】

### 1. 試験の範囲をしっかりと確認しよう！ 「まずは把握、そして集中！」

- 各科目の配布資料やノートを見直し、試験範囲を確認。
- 学校で配られた「試験範囲一覧」を再チェックし、抜けがないか確認。
- 重要な単元やよく出る問題に★印をつけて、優先的に取り組む。



### 2. 毎日少しずつ、無理なく勉強しよう！ 「コツコツ毎日、着実に力を！」 ラーニングピラミッド



- 1日に30分～1時間の小分け時間を決めて、勉強時間を確保。
- スマホやゲームは勉強の後に少しだけ、など「ご褒美タイム」を活用してやる気を維持。
- 1科目ずつ集中して進めるよりも、苦手なものも含め、複数の科目を毎日少しずつ勉強。

### 3. わからないことはすぐ質問！ 「質問は力、遠慮せずに解決！」

- 友達と一緒に教え合い、理解を深める。自分が教えると理解も深まる！
- 先生に聞くときは、具体的に「どこがわからないか」を整理しておくと、スムーズに解決しやすい。
- 授業や休み時間、放課後など、質問できる時間を活用する。



### 4. 体調管理も忘れずに！ 「健康第一、万全の体調で！」

- 試験前は無理な夜更かしを避けて、毎晩同じ時間に寝る。
- 朝食をしっかりとり、頭の働きをよくするために栄養バランスを意識。
- ストレッチや軽い運動をしてリフレッシュする時間を作り、リラックスして試験に臨む。



日程の決まった試験に計画的に取り組む力  
=試験日の決まっている資格試験対策をする力  
=締め切り日の決まった仕事に計画的に取り組む力  
→社会人必須の「計画・見通し力」のトレーニング★

自分を変えるきっかけに気付くのは一瞬で十分。自分を変えていくスタートの投資時間は10分で十分。  
さあ、きっと自分はまだまだ変われる。成長ある生活を。

●次回のトピック：「自分を磨く時間」