

- 自律** 目標に向かって自分自身を律する
感謝 思いやりや感謝の気持ちをもつ
貢献 地域社会に貢献する態度を養う
創造 持続可能な社会の創造に挑戦する

同時刻

2022.10.14 第 24 号



今週はテストウィークでした。1, 2 年生は中間テスト、3 年生は実力テストです。3 年生はこのテストの結果を参考にして三者面談で進路決定をします。中学校を卒業するときには必ず進学なり就職なり自分の進む道を選択しなければなりません。自分の進む道をしっかりイメージして勉強に取り組んでももらいたいと思います。

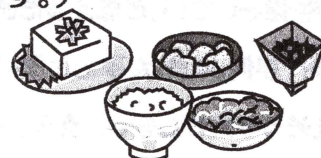
ご家庭にお願いしたいこと

学力向上に向けて継続的にできることは“環境整備”です。

自宅学習を始めてもテレビがガンガン聞こえてくる、通信機器（スマホやゲーム機など）の利用について家庭でのルールがないため頻繁にLINEが入ってきて気が散る、弟や妹が使っているゲーム機の音が聞こえる・・・など、このような環境では大人でもなかなか集中できません。これらのことから、継続して自宅学習を習慣化させるには、まず環境を整備することが第一です。



- 1 時間環境（自宅学習時間と睡眠時間の確認をお願いします。）
- 2 空間環境（自宅学習するにあたって、集中できる場所か、うるさくないか、寒すぎないか、照明は明るいかなどの確認をお願いします。）
- 3 栄養環境（疲労回復や精神集中、成長に効果的な栄養などバランスのよい食事の提供をお願いします。）



しなきゃいけない、のではない

みやぎ中央新聞 2016.5.30 編集部 増田 翔子

「なんで勉強しなきゃいけないの？」きっと皆さんも一度は考えたことがあるのではないのでしょうか。坪田先生が教える、「力を伸ばすポイント」の中から2つをご紹介します。

まずは「メンタル」、つまり気持ちです。たとえば、幅30cm・長さ5mの鉄板が床に置いてあるとします。