



進路だより

明後日からいよいよ夏休みですね。受験生として迎えるこの夏休みは、今までの休みと全く違う休みだということを肝に銘じて過ごしましょう。この夏休みの過ごし方で、「自分の進路目標の実現に一步近づけるか、否か。」が決まってきます。3年生の皆さん全員が、確かな手ごたえをもって、2学期の始業式を迎えられるよう、「夏休みの受験勉強攻略のカギ」を確認します。



夏休み 受験勉強 攻略のカギ

① 生活のリズムを崩さない

起床時間と就寝時間、3食をしっかりと食べることをいつも以上に守ることが大切です。例えば、朝7時に起きて、いつも通り朝食をとる。午前の学習開始の時間は9時。

（夏期講習でも家庭学習でも）昼食をとった後は、運動、読書、昼寝、趣味の時間、明日の予習……。夕食は7時。そのあと3時間程度学習して、お風呂に入って11時には就寝。といったルーティンを決めて、それを絶対に守るようにしましょう。そもそも、睡眠不足、栄養不足は、学習の質を低下させる要因になります。

② 時間の管理をする

自宅では、学校のようにチャイムが鳴りません。集中力が途切れないように、時計（携帯電話は×）のアラームを上手に活用して、学習しましょう。個人差はありますが、人間の集中力の持続時間は45分程度と言われています。学校の授業のように、50分勉強して10分休憩し……。というように、メリハリをつけて学習しましょう。夏期講習に行く人は、1日を3つの学習ブロックに分け、Ⅰ.夏期講習、Ⅱ.夏期講習の予習、Ⅲ.苦手分野の克服、というようにするのも良い方法です。

③ 学習環境を整える

あなたはどこで勉強しようと思っていますか。自分の部屋、リビング、図書館、塾の自習室……。学習環境が変われば、気分も変わり集中できるようになるかもしれません。集中力を途切れさせる要因は、周囲の音、部屋の温度、家具（机とイスの高さや座り心地など）、目に入るもの（マンガ、スマホ）、などだそうです。机周りの整理整頓を心掛け、スマホは決めた時間以外は触らない！手元から遠ざけておく！という約束を自分に課してみるとよいと思います。

北海道当別高等学校 中学生 1 日体験入学のお知らせ

日時 令和 6 年9月6日(金) 13:00~16:00
場所 当別高等学校 教室・調理室・体育館
対象 中学 3 年生、保護者、教職員
申込 当別高校HPのQRコードから申込。 ※ 申込QRコードは既に掲載されています。
内容 公開授業(普通科、園芸デザイン科、家政科)、学科紹介、部活動見学、他
受付締切 8 月 30 日(金)

北海道札幌国際情報高等学校 オープンキャンパスのお知らせ

日時 第 1 回 令和 6 年 9 月 15 日(日) 10:00~11:30
第 2 回 令和 6 年 9 月 21 日(土) 10:00~11:30 ※各回先着600名
場所 札幌国際情報高等学校 体育館
対象 中学 3 年生、保護者各家庭1名、中学校教員
申込 国際情報高校のHP掲載のQRコードまたはURLよりGoogleフォームにて申込。
内容 学校説明、学科の説明(授業見学や体験授業はありません)
受付締切 8月30日(金) ※ 人数制限のため希望の回とならない可能性があります。
備考 国際情報高校は、あわせて「部活動体験のお知らせ」もHPに掲載されています。日時、場所などは、部活動毎に異なるので、HP掲載の一覧表を御覧の上、申してください。

北海道札幌英藍高等学校 学校見学会のお知らせ

日時 令和 6 年9月21日(土) 13:30~16:00
場所 札幌英藍高等学校
対象 中学 3 年生、保護者、教職員
申込 英藍高校のHP掲載の「登録フォーム」にて申込。 ※生徒、保護者それぞれに申込。
内容 学校概要の説明、体験授業、部局活動の見学(希望者のみ)
受付締切 8 月 28 日(水)17:00

北海道野幌高等学校 学校説明会のお知らせ

日時 令和 6 年10月5日(土) 9:30~12:30
場所 野幌高等学校 第 2 体育館、他
対象 中学 3 年生、保護者、中学校教員
申込 野幌高校のHP掲載の「実施要領」を確認し、申込フォームから申込。
内容 学校説明、施設授業見学、授業体験、座談会、部活動見学、他
受付期間 9 月 17 日(火)~9月30日(月) ※ 9 月 17 日(火)16:30 よりHPに申込フォームを掲載。

この他、北海道石狩翔陽高等学校、北海道おといねっぶ美術工芸高等学校からも案内が来ています。
各高等学校のHPでご確認ください。

(担当 鹿野内 Tel 897-4584)