



有意義な夏休みにするために

今日で1学期が終わります。夏休み直前のうれしい気持ちと、「勉強しなければ・・・」という受験生のプレッシャーの入り交じった気持ちでしょうか。卒業後の進路決定に向けて非常に大切な1ヶ月を過ごす上で、「計画」はとても重要です。本当に自分が望んでいる進路を実現するために、『夏休みの計画』を次のようなポイントで再確認してみてください。

1. あれこれと欲張らず、目標を絞る

夏休み中に解決しておくべき「自分に必要な課題」は何か、大事なポイントを具体的に絞り込んで成果をあげましょう。
(学力テストで理科の点数を20点上げる!!!など)

2. 具体的な計画を立てる

「〇日までに△ページまで終わらせる!!!」など、後になって見たときにはっきりと形に残っていることが大事です。
(数学では1・2年の教科書の図形問題をすべて書き出す!!!など)

3. 4日に一度、調整日を作る

計画通りに進んでいけば問題はないのですが、夏休みは急な用事ができたり、暑すぎて集中できなかつたりと予定が遅れることもあり得ます。今年の夏休みは30日間ですから、10日間を1クールとすると、第3クールまでと考えられます。4日ごとに調整日を作っておくと遅れた分を取り戻せます。

4. 朝の涼しい時間帯に学習しよう

高校入試は午前9時頃から開始です。人間の脳は起床後2時間以上経たないとフル活動してくれないそうです。ですから、普段の登校日と同じ時間に起きて机に向かう習慣をつけておきましょう。

5. 就寝前に今日一日を振り返ってみよう

充実した1日でしたか?それともただただとした1日でしたか?時間は誰にでも平等に与えられますが、夏休みの貴重な1日は確実に終わっていきます。「明日があるさ」と先送りにしていたら、何も残らないで終わってしまう可能性もあります。充実していた人は次の日も同じように、反省が残る人は同じことを繰り返さないように、毎日を大切に頑張りましょう!!!

☆遠くを見ると、同時に近くのことを視界に入ってきます。

近くばかりを見ていると、先が見えなくなります。

☆計画を立てるには、「遠くを見ること」、「全体像をイメージすること」が必要です。

最終的なゴールをイメージすることで、はじめの一步を確実に踏み出すことができます。

★計画を立てることだけで満足してしまっは意味がありません、

長い時間をかけて成果をあげるためには、現実的な計画がとても効果的です。

★夏休みに確実な成果を残すことができるように、もう一度自分の計画を見直してみてください。

