



夏休みが勝負

～数か月後の自分のために時間管理をする～

1学期の懇談も終わり、いよいよ夏休みが始まります。懇談では1学期皆さんにどんな頑張りが見られたか、2学期に向けての課題は何かなどの話があったと思います。

中学校生活最後の夏休み。今年の夏休みは38日です。時間にすると912時間ですね。たくさんあると感じますか？それとも少ないと感じますか？学校がある1か月と比べると、自分で考えて使える時間がとても多くなります。受験生のみなさんにとって、この時間の使い方がとても大事になります。何にどのくらいの時間を充てるのか、1日のうちのどこで何をするのか。時間を意識して充実した毎日を送りましょう。

時間管理の方法の例

【「やること」の見える化】

やることを頭の中だけで考えていると、「結局できなかった」で1日が終わしやすい。まずは睡眠、食事、入浴など1日のスケジュールをなるべく細かく書き出してみよう。（「勉強」→「英単語の暗記」「社会のワーク」など）

※詳しく書き出してみると、無駄な時間が意外と多いことがある！

【「時間感覚のズレ」の見える化】

自分が考えている時間と実際にかかる時間のズレを確認しよう。

例えば、数学のワーク1ページをするのに30分かかると考えているのなら、実際にタイマーで時間を計ってみよう。もしかしたら15分で終わるかもしれないし、50分かかるともかもしれない。

※この「時間のズレ」を修正したうえで、計画を組みなおそう！

【重要度の見える化】

なんとなくやっていること

緊急度：低 重要度：低

例)「とりあえず」アプリを開いて見る。

食後にダラダラ過ごす

※たくさんの時間を費やしていることが多い

突発的なこと

緊急度：高 重要度：低

例) 家族や友人からの頼まれごと

※自分にとっては、重要度は低いが、頼んでくるほうからしたら重要度の高いもの

本当にやるべきこと

緊急度：高 重要度：高

例) 学校や塾の課題、受験対策など

※目の前にあるやるべきこと

自分の成長のためのこと

緊急度：低 重要度：高

今ではないけれど、やっておいたほうがよいこと

※「いつかやろう」の「いつか」は、永遠にこないことが多い。だから、時間がきたらやる！

○ これらの中で省けるものや簡素化できるものはする・

※緊急度が高く、重要度の高いものは、何がなんでも時間をつくってやり遂げよう

保護者の皆様へ

先日の懇談ではお忙しい中、時間の調整等お世話になりました。

今学期も行事をはじめ、日々の学校生活へのご理解、ご協力ありがとうございました。

夏休みにはご家庭でも時間の使い方や毎日の過ごし方について話し合うなど、お子様にとってよい進路選択につながるように、引き続きご協力をよろしくお願いします。

お知らせとお願い

○8月10日～16日は、浅口市内は学校閉庁日となります。

緊急の連絡が必要な場合、浅口市教育委員会(44-7012)にご連絡ください。

○治療のお願い

治療指示が出ている人は、夏休み中に受診をお願いします。

○9月1日(火)の午後は、天文台見学になっています。学校到着は16:30ごろになる予定です。

8月25日(火)始業式・習熟度テスト、給食開始

日 程 ①始業式 ②社テ ③数テ ④国テ ⑤学活

持ち物 □通知表の封筒(印) □サマーデイリーノート □課題 □筆記用具

□雑巾2枚 □上履き □体育館シューズ □朝読書用本 □水筒

□治療完了の用紙(該当者のみ)

8月26日(水)課題テスト ①英テ ②理テ ③学活 ④授業 ⑤授業 ⑥授業

夏休みの行事予定

日	月	火	水	木	金	土
					17 1学期終業式	18
19	20	21 口座引落日	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	8/1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 閉庁日	11 山の日 閉庁日	12 閉庁日	13 閉庁日	14 閉庁日	15 閉庁日
16 閉庁日	17	18	19	20 口座引落日	21	22
23	24	25 2学期始業式 課題テスト 給食開始				

★8月の主な予定

8月25日(火) 2学期始業式 給食あり 課題テスト① 26日(水) 課題テスト② 27日(木) 専門委員会

★9月の主な予定

9月1日(火) 天文台見学

11日(金) 歌声コンテスト(午前開催)

16日(水) 母校あいさつ運動

25日(金) 生徒会役員選挙