

チーム3年

府中市立第一中学校
3年学年日より
R1.8.23(金)



夏休みも残りあとわずかとなりました。学習の取組みをはじめとして、乱れがちな生活のリズムを立て直し、しっかり生活していきましょう。

生活のリズムをしっかりと

(1) あせらずじっくり

残された日が少なくなってくると、誰しも気持ちにゆとりがなくなってあせってしまいがちになるものです。
決してあせらず、もう一度しっかり計画を作り直して、取り組んでいくことが大切です。

(2) 生活リズムを

朝、起きる時間を一定にしていくことがとても重要です。しっかりできていない人はぜひ実行していくようにしましょう。
学習への取組み体制をつくる上でもとても大切なことです。

(3) まず机に向かおう

一日の経つのはとても早いものです。特に朝、ゆっくり起きるとなおさらです。ついついやるべきことを先送りしたくなってしまいうものです。
まず、机に向かうという点がとても大切になります。午前中の学習をいいかげんにしていくと、一日がまったくだめになってしまうものです。

(4) 身のまわりの整とんを

勉強部屋の整頓をはじめとして、2学期の準備をしっかりとしておきましょう。
◎ 教科書の確認
◎ ノートや資料集などの必要なものの確認

(5) 課題等1つも残さず

多くの課題があり、とても大変だと思いますが、絶対やり残すことはないように、全員がんばってほしいです。
まだの人は、残された4日間を全力投球してやりあげていこう。

真に有意義な生活を送るために

私たちが毎日やっていることを、4つの種類に分類して、自分の行動を見直そうという考え方があります。4種類の行動とその具体例は以下の通りです。

① 緊急で重要なこと ・明日までにしなければならない宿題 ・ケガをして病院に行くこと ・明日ピアノの先生が来るので、慌ててやるピアノの練習 ・学校の帰り道でパンクした自転車の修理	② 緊急ではないけど、重要なこと ・毎日やると決めた素振り(トレーニング) ・1週間後のピアノのレッスンに備えたピアノ練習 ・国語力を高めるためにやっている読書 ・お世話になった人に手紙を書くこと
③ 緊急だけど重要ではないこと ・友だちから来たメールに返事を打つこと ・友だちからの頼まれ事を急にやってあげること ・明日までに返さなければならないレンタルDVDを返しに行くこと	④ 緊急でも重要でもないこと ・漫画をだらだらと読むこと ・時間を忘れてオンラインゲームを続けること

あなたは、普段の自分の行動を振り返ってみて、上の4つに分類された行動の中で、どの部分の行動が多いでしょうか。実は、②の「緊急ではないけど、重要なこと」が多い人ほど生活が充実しているといえるのです。②に入る行動というのは、人から強制されたものではなく、自分が大切だと考えてやることが多いのではないのでしょうか。つまり「自律的な行動」といえます。

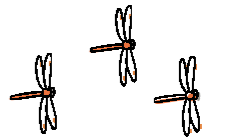
①が多い人は、生活そのものは忙しくて充実していると思うかもしれませんが、月日が経つと、自分に身に付いたものがあまりないと感じるようです。③が多い人は、どちらかというと周りに振り回されやすい人ではないのでしょうか。

④の行動は、一言でいって「暇つぶし」と表現できます。④の行動を全部取り除くのは無理ですが、少なくすることはできるのではないのでしょうか。

夏休みの宿題は、今はもう①の「緊急で重要なこと」に移ってしまいましたよ。

9月行事予定

9/5(木)は、参観日です。



日	月	火	水	木	金	土
8 / 25	26	27	28	29	30	31
9 / 1	2 始業式	3 進路調査希望書配布	4	5 参観日 教育講演会	6	7
8	9	10 進路調査希望書提出〆切	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
22	23 秋分の日	24	25	26	27	28 県総体
29 県総体	30 中間試験発表	※10月 1日(火)・2日(水) 10月10日(木)・11日(金) 10月26日(土)		オープンスクール(部活動体験会6h) 中間試験 府中学びフェスタ		