

## 進路目標を定め、計画的・継続的に学習しよう！

### 1 進路の目標を決め、計画を立てる。

- ・目標に向け必要なこと、足りないことを考え計画を立てる。

### 2 生活のリズムを整え、上手な時間の使い方をする。

- ・睡眠不足では疲れがとれず、集中力が続きません。
- ・朝食を抜くとエネルギー不足で脳の働きが悪くなります。
- ・生活のリズムを考え、テレビの視聴時間など工夫しましょう。

### 3 3年の学習内容と、1,2年の復習を両立させる。

- ・課題テストを活用し、1, 2年の復習をする。
- ・長期休みを活用し、苦手教科や分野の克服をする。
- ・3年の予習・復習や課題は、毎日きちんとする。

### 情報を集め、悔いのない進路選びを！

- ・将来についてまず「<sup>ゆめ</sup>夢」や「<sup>こころざし</sup>志」を持つ。
- ・「夢」や「志」を実現させる具体的な進路を考え、目標を持つ。
- ・進路に対する情報が不足すると不安が募ります。先生の話をよく聞き、説明会や体験入学にも積極的に参加しよう。
- ・家族でよく話し合い、自分が納得した結論を出そう。

### 計画はスモールステップで、達成感を！

- ① 計画は無理なく、具体的に！
  - ・日々の生活の中で、具体的で実現可能な目標を立てよう。
- ② 計画は必ず実行しよう！
  - ・例外をつくらず、必ず実行しよう。
  - ・目標を達成すれば、それが自信になる。
- ③ 達成したら新しい目標を立てよう！
  - ・学期末や学年末には、計画を見直そう。

### 夏休みの学習

- ① 苦手分野の克服を！
  - ・集中して、1, 2年生の総復習をする絶好の機会です。
  - ・分かるところまでさかのぼる。
  - ・分からないままにしない。
  - ・反復学習でしっかり記憶する。
- ② 部活動を引退したら、気持ちを切り替えてがんばろう！
- ③ 時間を決めて、運動や読書もしよう！

### 冬休みの学習

- ・進路希望校の出題傾向を調べ、問題集などに取り組もう。
- ・受験日までのスケジュールを確認し、計画的に学習しよう。
- ・体調管理に十分気をつけ、風邪など引かないようにしよう。
- ・夜型から朝型の学習へ少しずつ変えていこう。

# 小竹町立小竹中学校