



5月号
5月19日 発行
柏市立柏第二中学校

学校再開に備えよう！

みなさん、元気になっていますか？新年度が始まり、新しい気持ちで登校をしたばかりでしたが、休校延長となってしまいました。ニュース等で日々の情報が入っていることと思いますが、あと少しこの状態が続きそうです。大切な中学校3年生の2か月がなくなってしまうと思うと、とても残念に思います。でも、一番大切なのは、皆さんの命と健康です。この状況に対応し、油断して過ごすことなく、「3密」を避けて生活してください。

さて、これまでの課題は順調にこなせていますか？計画的に1つ1つ、こなしていきましょう。前回の課題が全然終わっていない人、そろそろ焦ってください。当然ながら課題は評価の対象となります。「このまま何もやらなくてよい」という状況は、絶対に起こりません。いつかは学校が始まり、いつかは受験がやってきます。さらに長引くことになったこの時間をプラスにとらえ、未来の自分のために大切に使用してください。

いつまで続くか先の見えない状況で、不安が募っている人もいることだと思います。少しでも不安を和らげるためにも、以下のことを心がけましょう。

1. 生活リズムを整える

普段の学校生活と同じように、起床時間・勉強時間・就寝時間がずれない生活をしてください。スコラ手帳にも記録していきましょう。

2. 毎日5時間以上勉強をする

受験生としては、学校生活と同じ50分×6コマは最低限必要です。スコラ手帳を活用して計画的に勉強をしてください。

3. 家族の一員としての役割を果たす

日頃は学校生活に追われ、部活や勉強を理由に何もやっていなかった人もいるのではないですか？家にいる時間が長いこんな時だからこそ、家族との時間を大切にしましょう。何か1つでもいいので、家族のためになる仕事をやれるとよいですね。

★スコラ手帳の使い方

先日配布した「スコラ手帳」は活用できていますか？学校に登校することができなくなると、時間を持て余していませんか。受験への漠然とした不安を持ちつつも、行動に移せなかったり、終わっていない課題を見たりしてモヤモヤしている人も多いでしょう。

普段朝練のために家を7時に出て、放課後の部活動を終えて6時に帰宅するとしたら、今は11時間もの時間が浮いてしまっているわけです。一日11時間もあつたら、きっといろいろなことに挑戦できますよね。この機会に1・2年生の範囲の学習をするのもよし、部活動再開に向け自宅でできるトレーニングを行うのも良いでしょう。読みたかった本や映画を見たり、おうちの人の代わりに料理をしたりしてみるのもいいかもしれませんね。最近ついたらだと携帯をいじっていたり、特に興味のないテレビ番組を眺めてしまったりしているという人は、ぜひスコラ手帳を使ってみてください。のこりわずかの休校期間、きっと充実した時間を過ごし、よい学校生活のスタートを切れることでしょう。

◇活用例

書くことがわからない人は、この活用例を参考にしてみてください。はじめのうちは起床、就寝時間や終わらせる課題の目安を書くだけでも良いでしょう。いま手帳をつける癖が身につくと、今後の進路選択でも先を見据えて動くことができるはずです。休校明け、晴れやかな顔で登校できるよう、いまできることを頑張りましょう！

*YouTube に使い方の参考動画があります。「NOLTY スコラ」で検索してみてください。