3学年　学年だより　Love＆Knowledge＆Justice

第２５号　２０２０年１１月１３日　　文責：津野地

東大和市立第三中学校第3学年

芋掘りボランティア

　11月7日（土）の土曜日授業の後、3年生の代表メンバーで芋掘りをしました。土の中から芋を探すことに苦労していましたが、無事に全て収穫しました。

　11月20日（金）には落ち葉掃きボランティアがあるので積極的に参加しましょう。

● 来週から期末考査が始まります！

　来週の水曜日から期末試験が始まります。授業中は、今まで以上に集中して取り組んでいるので、このまま継続できると良いと思います。

　さて、期末考査で皆さん一人一人がベストを尽くすためには、心と体のバランスが重要となります。そこでおすすめの実践方法を３つ紹介したいと思います。

①期末考査までのやることをリストを挙げ、優先順位をつけよう！

　効率的に学習を進めるためにも、学習リストを全て挙げ、優先順位をつけましょう。そして、前日の夜かその日の朝に1日のやることリストを挙げ、学習を計画的に進めることが大切です。最後に1日の振り返りとして、自分の計画が達成できたかどうか確認し、改善に努めるようにしましょう。

②軽い運動を取り入れよう！

　学習を長時間行うと、疲労感をかなり感じます。そこで、５～10分程度の散歩や筋トレを取り入れることによって、気分転換になり、その後の学習をより集中して行うことができます。是非とも取り入れていきましょう。

③学習に行き詰まったら相談しよう！

　自分の悩んでいることを友達や周りの先生に、積極的に相談することが大事です。人と話すことによって、気持ちは前向きになるはずです。ためらわず、相談していきましょう。

以上の3点を紹介しました。一人一人が、この期末考査を通して、大きく成長できるよう、1日1日を大切に、前向きに学習を進めていきましょう。応援しています！

来週の予定

	曜日	朝	1	2	3	4	5	6	備考
１１月１６日	月	自習	道	②	③	④	⑤	総合	
１１月１７日	火		①	②	③	④	⑤	総合	
１１月１８日	水		補充	音楽	社会	数学	×	×	期末考査第1日目
１１月１９日	木		補充	英語	国語	×	×	×	期末考査第2日目
１１月２０日	金		補充	保体	理科	技家	×	×	期末考査第3日目 専門・中央委員・落ち葉掃き