

「前期期末考査」

「やる気」を「行動」に移す。

今工 LIFE

第18号
—9月27日発行—
今宮工科高等学校
第12期生担任団

<CHECK LIST>

- 今までの自分のテスト勉強の取り組み方を振り返り、改善する。
(同じテスト勉強のやり方で、点数UPが狙えるか、よく考えて!)
- 友達がどんな勉強方法で勉強しているか、聞いてみる!
- テスト範囲を確認する。
- 中間 I, II の点数を確認して、各教科の**目標点数**を決める!
- テスト勉強の計画をたてる。(特に**自宅**での時間の使い方!)
- 一日最低1時間以上は勉強する。
- 放課後、学校に残って(友達と一緒に)勉強する。
- 分からないところは先生に聞く。友達に聞く。
- スマホを使う時間を制限する(orテスト期間中は、親に預ける!)
- 自分の夢や将来像をもう一度考え直す(モチベーションを高める)



来週から始まる「前期期末考査」。皆さんも分かっているように今回の結果を踏まえて、皆さんの前期の成績が決まります。2年前期の成績を決める大事な考査になりますが、考査の頑張りが次第では、一気に順位が上がることもあります。テスト前日から勉強を始めるのではなく、しっかりと勉強の計画をたてて、考査に臨みましょう。

左に試験対策のチェックリストをつくりました。とにかく何をすればいいか分からない、という生徒諸君は参考にしてみてください。やる気はあったけど結局十分にテスト勉強できないまま当日を迎えてしまった、では意味がありません。やる気を行動に移すことが大事です。自分がやるべきことをしっかりと整理して、テスト対策に取り組んでください。

テスト期間、日頃の勉強に

集中力を高める4つの方法

あなたが
やれることは
何ですか？

1 勉強時の姿勢を正す。

集中力は、脳に新鮮な血液を流すことで高まります。右の図の姿勢が、最も力が分散されて血流がよくなる姿勢です。

「姿勢を正せ！」は科学的にも理にかなっていることなんですよ！

2 運動する。

20分の軽い運動をした後の3~4時間は、認知能力、集中力や考察力が高まるのが大学の研究で分かっています。また、5分程度体を動かすだけでも、疲れがとれ、集中力が高まるという研究結果も報告されています。



3 暗記系の勉強は、寝る直前に！

人間の脳は寝ているときに知識を定着させています。寝る直前に覚えたことは、余計な情報が入りづらいので、記憶に残りやすいことが分かっています。

※よって、寝る直前のスマホの操作は、知識の定着を妨げます。

4 20分以上の仮眠は、集中力や注意力を散漫にする。

人間の睡眠は、90分の深い睡眠(レム睡眠)と、20分の浅い眠り(ノンレム睡眠)を繰り返しています。短時間の仮眠は、20分以内に収めることを心がけましょう。

今後 の予定

10月

- 2日~6日 前期期末考査
- 6日 前期終業式
- 9日 体育の日
- 10日 後期始業式
- 11日 選択説明会
- 19日 E系 社会見学
- 27日 校外学習

11月

- 3日 文化の日
- 10日、11日 文化祭
- 12日 2級建築施工管理技術検定
- 15日 芸術鑑賞