

壇の岡

2月28日(金) 第83号
発行責任者 鮫川中学校長 角田敏文

教育目標

学ぶ心
よく学び自己を高める生徒
美しい心
心豊かで思いやりがある生徒
強い心
心身を鍛えたくましい生徒



こちらから
各学年だ
り等がス
ートフォ
ンからも
ご覧でき
ます。

君が受からずして 誰が受かる

受験生の心理は、大学入試でも高校入試でもかわらず、同じように緊張し不安になるものです。ですから、保護者の皆さんは、「発表を見るまではみんな不安なのよ」というように、不安やあせりが受験生には必ずあることを肯定しながら、お子さんの勉強を見守っていき、それが無理のない自然な、そして最上の不安解消につながります。

○前期選抜試験に向けて、次の点について、ご家庭で話題にしながら確認してください。

○降雪や積雪、凍結した路面、さらには渋滞も予想されます。道順や所要時間、集合場所を事前に確認して下さい。

○持参物は前日までに確実に準備してください。朝から慌ただしい思いをしたのでは余裕をもつて受験に臨むことができません。特に『受験票』・『上履き』は要注意です。

○いつも食べている食べ物や弁当に詰めて下さい。胃に優しく、体調維持が容易だと思えます。当日食べる弁当にも気をつけてください。

○入試で教室に入ったら、ゆっくり周りの受験生を見回し深呼吸。周りの雰囲気がかかると、緊張感がやわらいでいきます。

○1教科の試験が終わるごとに、友人と試験についての話をしないう。気持ちが次の教科へ切り替わることが大切です。終わってしまつた試験の話をしても結果が変わることはありません。

○体調管理が大切です。体調不良で、納得のいく試験ができなれば悔いの残ります。体調づくりに負けるひとつは入試です。気持ちがあり、体調も悪くなる傾向があります。最後まで気持ちを引き締めていきましょう。

○トイレの場所を確認する。試験による緊張は尿意をもよおすので、休憩時間には必ずトイレに行きましょう。

○セルフリラクゼーション(肩の上げ下げ)・クイックリラクゼーション(深呼吸)をする。深呼吸後は、HORE OKIと口ずさむと効果が高まります。

○今までの取り組みは間違つていません。自分の力と努力に自信をもち、入試に挑んでください。受験当日の朝まで、強い意志をもつて、受験勉強のラストスパートを願います。

3月の行事予定

1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)
白河市長杯バレーボール大会	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止	修了判定会・部活動中止

週の行事予定

3月	4月	5月	6月	7月	8月
修了判定・部活動中止	修了判定・部活動中止	修了判定・部活動中止	修了判定・部活動中止	修了判定・部活動中止	修了判定・部活動中止

！2年生 再確認を！

定期テストが終了し解答用紙が返却されました。ご覧になられたでしょうか。

自己採点 ↓ 分析(反省) ↓ 計画
→ 実践(テスト) ↑ 作戦 ↑ 練習

繰り返しますが、一・二年後を見据えた取り組みです。3月5日(水)の実力テストに向けて、計画表に基づいて実践しているはずですが、お子さんの取り組みを再確認してください。