

壇の岡

3月 1日(金) 第40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

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くこと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、ご家庭で話題にながら確認して下さい。
○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たず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、当に詰めて下さい。胃に優しい、体維持が容易だと思いが、当日食べる弁当にも気を付けてください。

○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ります。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さい。気持ちの次を切替えてしまいが大切。話を終わっ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ければ悔いが残ります。体調づくりもひとつの入試です。気持ちで負けると、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よう。
○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、休憩時には必ずトイレに行きましよう。
○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、1 am OK!!と口ずさむと効果が高まります。
入試に挑んで下さい。残り5日間、受験勉強のラストパートをお願ひします。

！2年生 再再再確認を！

定期テストが終了し解答用紙が返却されましたが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←

【壇の岡No.9号・13号・18号・20号・25号・28号・35号掲載】
くり返しますが、一・二年後を見据え取り組みです。

今真剣に取り組まないと、(一・二年後)テストの点数が伸びずに不安で勉強が手につかず更に成績が下がる悪循環に陥ったり、志望校が決められなくなり親子げんかになる可能性があります。
18日(金)には、実力テスト【3月5日】に向けての計画を作成しました。計画に基づいて実践しているはずです！。お子さんの取り組みを再度確認して下さい。

【今週の格言】

今日の成果は過去の努力の結果であり、未来はこれからの努力で決まる。
稲森和夫

週の行事予定

4月	修了判定会・部活動中止
5月	県立高校前期選抜試験 1・2年実力テスト
6月	県立高校前期選抜試験 NO部活動デー
7月	県立高校前期選抜試験 卒業式全体練習
8月	卒業式予行 学校表彰授与式
9月	
10月	白河市長杯卓球大会

【今週の名言】

叱るべきときには、叱らないと駄目なんです。

それにより、子どもの脳の前頭連合野が相手の気持ちを推測したり、自分の感情を抑制するという、人間らしさの基盤を学んでいくのです。
脳科学者 澤口俊之



こちらから各学年だより等がスマートフォンからもご覧できます。