

生活習慣・学習習慣、行動を変えて何かを変えろ の巻

◆新教研テストお疲れさまでした。5教科の模試は初めてでしたね。みなさんどうでしたか？

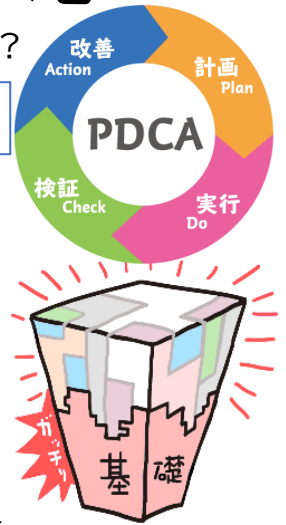
Check! 01

冬休み前に、これまでの振り返りを！ 1/11は学力推移調査！

学力推移調査もそうですが、模擬試験では定期テストよりも範囲が広く設定されています。特に理科・社会は忘れていた事柄も多かったかもしれませんね。国数英も含めて、これから冬休み明けにかけての期間は復習のチャンスです。「わからない」は「わかる」に、「できない」は「できる」に、一歩でも進めておきたいもの。**数学や英語は、とくに基礎からの積み重ねが大事**です。考え方やルールがどれだけ身についているかが、後々響いてきます。

土台がしっかりしていないと、その上にどんな立派な建物を建てようとしても倒れてしまいますよね。**基礎に戻って地盤を固め直すのも今がチャンス！**

1年生の今のうちに、基礎的な知識や技能をしっかりさせておくと、後でグンっと伸びますよ。



Check! 02

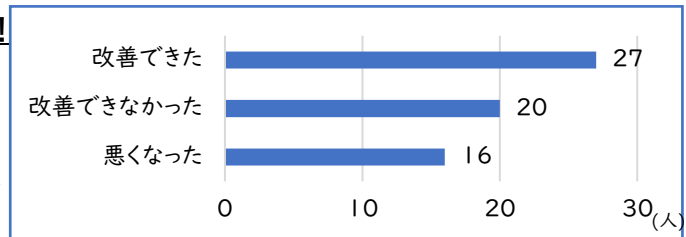
中間テスト・振り返り結果！（生活習慣・学習習慣改善チャレンジ）

生活習慣・学習習慣について「改善できたこと、できなかったこと、悪くなったこと」を聞いた結果がこちら。

1年生は、**約7割の生徒が何らかの改善をしていました！**
悪くなってしまったことを挙げてくれた人も、きちんと自分を見つめているのですから、素晴らしいです。

「改善できたこと」を見ていくと、起床・就寝の時間や、隙間時間に関する改善が多くみられました。

「改善できなかったこと・悪くなったこと」では、テスト対策の期間が長く取れなかったことや計画が立てられなかったこと、睡眠時間の短さを挙げる人が多かったです。



Check! 03

行動を変えれば何かが変わる。小さなことからチャレンジしよう。

前回の自分より、昨日の自分より、何かを良い方に変えていきたいですね。**点数よりも何よりも、まずは行動を変えることが大事**だと思うのです。中間テストの振り返りでは、行動を変えることができた人が多くいました。

あらためて、小さな一歩、あるいは半歩を踏み出してみませんか。

新しい行動は少しずつ習慣にしていけるといいですね。習慣化のコツはいろいろありますが(調べてみてね)、よく言われているのは次の2つです。

- ①簡単にできそうな、ハードルの低い、1つのことに絞る
- ②「〇〇になったら××する」というように、「きっかけ」を決める
例)20時になったら計算練習を10問だけやる／夕食を終えたら英語の音読を1回する



「改善できなかったこと・悪かったこと」がわかっている人は、「もっと簡単にできそうなものに分割する」「きっかけを決める」とよいのかも！ **三日坊主になったら、そこでもう一度考えればOK！** Let's Try! です。

もうすぐ冬休み。冬休みの(楽しい)計画も立てておきましょうね！（ご褒美も大事！ バランスバランス！）



生活習慣・学習習慣、行動を変えて意識を変えろ の巻

◆新教研テストお疲れさまでした。5教科の模試は初めてでしたね。みなさんどうでしたか？

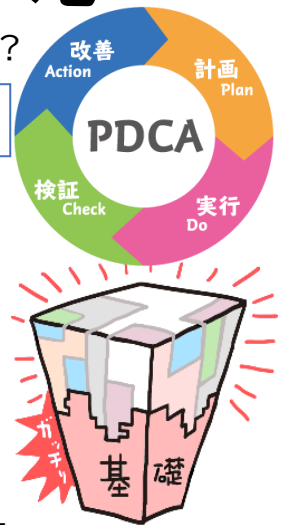
Check!
01

冬休み前に、これまでの振り返りを！ 1/11は学力推移調査！

学力推移調査もそうですが、模擬試験では定期テストよりも範囲が広く設定されています。特に理科・社会は忘れていた事柄も多かったかもしれませんね。
国数英も含めて、これから冬休み明けにかけての期間は復習のチャンスです。
「わからない」は「わかる」に、「できない」は「できる」に、一歩でも進めておきたいもの。
数学や英語は、とくに基礎からの積み重ねが大事です。考え方やルールがどれだけ身についているかが、後々響いてきます。

土台がしっかりしていないと、その上にどんな立派な建物を建てようとしても倒れてしまいますよね。**基礎に戻って地盤を固め直すのも今がチャンス！**

2年生の今のうちに、基礎的な知識や技能をしっかりさせておくと、後でグンっと伸びますよ。



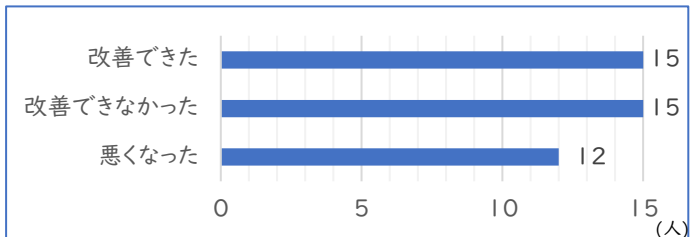
Check!
02

中間テスト・振り返り結果！（生活習慣・学習習慣改善チャレンジ）

生活習慣・学習習慣について「改善できたこと、できなかったこと、悪くなったこと」を聞いた結果がこちら。

2年生は、**約4割の生徒が何らかの改善をしていました**。
悪くなってしまったことを挙げてくれた人は、きちんと自分を見つめているのが素晴らしいです。

ただ、「どの項目にも何も書かなかった人」がやや多かったのが気になりました。**自分の強み・弱みどちらでも、それを言語化することが大切です**よ。（ただ頭の中に置いておくだけでは、実はあまり改善につながらないのです…。）



「改善できたこと」でも「改善できなかったこと・悪くなったこと」でも、就寝時間や学習時間の確保を挙げる人が多かったです。うまくいった人がどんな工夫をしたのか、聞いてみたいですね。

Check!
03

行動を変えれば何かが変わる。小さなことから変えていこう。

前回の自分より、昨日の自分より、何かを良い方に変えていきたいですね。**点数よりも何よりも、まずは行動を変えることが大事**だと思うのです。中間テストの振り返りでは、行動を変えることができた人が多くいました。

あらためて、小さな一歩、あるいは半歩を踏み出してみませんか。

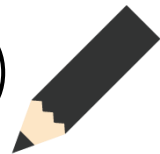
新しい行動は少しずつ習慣にしていけるといいですね。習慣化のコツはいろいろありますが（調べてみてね）、よく言われているのは次の2つです。

- ①簡単にできそうな、ハードルの低い、1つのことに絞る
- ②「〇〇になったら××する」というように、「きっかけ」を決める
例) 20時になったら計算練習を10問だけやる / 夕食を終えたら英語の音読を1回する



「改善できなかったこと・悪かったこと」がわかっている人は、「もっと簡単にできそうなものに分割する」「きっかけを決める」とよいのかも！ **三日坊主になったら、そこでもう一度考えればOK！ Let's Try!** です。

もうすぐ冬休み。冬休みの(楽しい)計画も立てておきましょうね！（ご褒美も大事！ バランスバランス！）



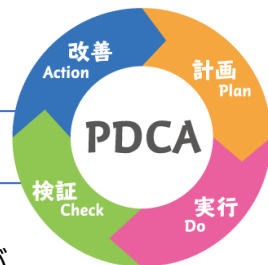
生活習慣・学習習慣、行動を変えて何かを変えろ の巻

◆11月末の到達度テスト、お疲れさまでした。

テストも普段の勉強も答え合わせが一番大事。しっかり復習していますか？

Check!
01

冬休み前に、これまでの振り返りをしましょう！

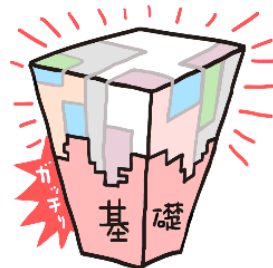


これから冬休み明けにかけての期間は復習のチャンスです。

数学や英語は、とくに基礎からの積み重ねが大事ということは3年生のみなさんなら実感があるはず。土台がしっかりしていないと、その上にどんな立派な建物を建てようとしても倒れてしまいますよね。基礎に戻って地盤を固め直すのも今がチャンス！

もうすぐ到達度テストの結果と課題配信も行われますが、わからないところがあるならば冬休み前に先生に相談しましょう。善は急げ！

「何から手を付けたらいいかわからない」「何がわからないかわからない」でも可。
相談すると、何か手掛かりをもらえるんじゃないかな？（先生方よろしくお願いしますね！）



Check!
02

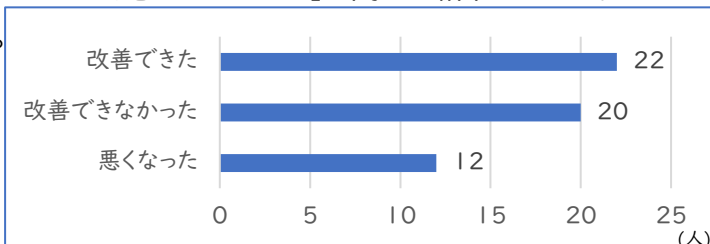
中間テスト・振り返り結果！（生活習慣・学習習慣改善チャレンジ）

生活習慣・学習習慣について「改善できたこと、できなかったこと、悪くなったこと」を聞いた結果がこちら。

3年生は、5割以上の生徒が何らかの改善をしていました。

悪くなってしまったことを挙げてくれた人は、きちんと自分を見つめているのが素晴らしいです。

（ただ頭の中に置いておくだけでは、実はあまり改善につながらないのです。きちんと言語化することって大切なんですよ！）



「改善できたこと」は、睡眠時間の確保、勉強方法や勉強場所の工夫、隙間時間の使い方など、多岐にわたっていました。「改善できなかったこと・悪くなったこと」ではテスト対策の期間が短かったことを挙げた人が多かったです（修学旅行もありましたからね）。勉強でお腹が減って夕食が2回になったという人も。夜遅くの食事には注意！

Check!
03

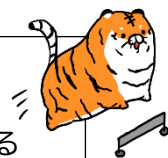
行動を変えれば何かが変わる。小さなことから変えていこう。

前回の自分より、昨日の自分より、何かを良い方に変えていきたいですね。点数よりも何よりも、まずは行動を変えることが大事だと思うのです。中間テストの振り返りでは、行動を変えることができた人が多くいました。

あらためて、小さな一歩、あるいは半歩を踏み出してみませんか。

新しい行動は少しずつ習慣にしていけるといいですね。習慣化のコツはいろいろありますが（調べてみてね）、よく言われているのは次の2つ。

- ①簡単にできそうな、ハードルの低い、1つのことに絞る
- ②「〇〇になったら××する」というように、「きっかけ」を決める
例)20時になったら計算練習を10問だけやる／夕食を終えたら英語の音読を1回する



「改善できなかったこと・悪かったこと」がわかっている人は、「もっと簡単にできそうなものに分割する」「きっかけを決める」とよいかも。三日坊主になったら、そこでもう一度考えればOK！ Let's Try! です。

もうすぐ冬休み。冬休みの(楽しい)計画も立てておきましょうね！（ご褒美も大事！ バランスバランス！）