



朝日中 HP QRコード

「テスト期間の上手な過ごし方」

テレビ？ゲーム？スマホ？テスト期間中に誘惑に勝つ方法

今週からテスト期間…やらなきゃいけないとわかっていてもついつい…。普段ある部活がなかったりして、いつもより時間がありますよね。テストに向けての勉強をする時間だとわかってはいるけど、テスト期間に机に向かおうとして立ちほだかるのがテレビやゲーム、最近では YouTube なんかもその中に含まれるかもしれません。例えばテレビだと夕食時に見てたらそのままずっと見てしまったり、最近ではスマホでもゲームができてしまいます。ちょっと休憩と思ってテレビやスマホに手を出すとついつい離れられなくなってしまいます。

テレビやゲーム、スマホ以外にも勉強を妨げる誘惑はたくさんありますね。漫画や雑誌を読んで止まらなくなってしまったり、お菓子や飲み物を飲んでいたらだらけてしまったりとみなさんいろいろな経験があると思います。たまにならいい気分転換になるかもしれませんが、毎日のように誘惑に負けていては、勉強はまったく進みません。



それでは、どんな対策をしたらいいの？

目標をちゃんと立てる（ちゃんと自分で立てたテスト勉強計画を実行に移せていますか？）

誘惑に負けずに勉強をするための対策として紹介する 1 つ目は **目標・ノルマをちゃんと立てること** です。その日ごとのノルマを決めておけば、テストよりも身近なメ切になるのでやらなければ、という意識になりやすいです。注意しなくてはいけないのが、この目標やノルマはきつすぎても楽すぎてもいけないということです。破綻してしまうようなノルマやすぐにこなせてしまうようなノルマではすぐに誘惑の方に走ってしまいます。

場所を変える

テスト期間に誘惑に負けずに勉強するための対策 2 つ目は **違う場所に行って勉強すること** です。家の中にはテレビにゲームやお菓子に、とたくさんの誘惑が転がっています。なので、公民館や図書館など、周りにあまりものがない静かな場所に行って勉強するべし、という方法です。図書館などに行くとそういう人を見かけますね。この対策を取っている人は結構いると思います。ちなみに、**友達の家などは、かえって誘惑が増えるだけ** ですので、避けておいた方がよいでしょう。

とりあえず机に向かおう

机に向かって勉強を始めてさえしまえばちゃんと集中できるだろう、ということです。なので、やる気が出なからうと机に座れ、という強引な方法です。しかし、机に向かわなければ勉強は始められないので、**とりあえず机に向かうことは大切** です。いざ机に向かって勉強し始めてしまえば、集中できる人は多いのではないのでしょうか。誘惑に負ける前に机に向かいましょう。

切り替えるために

勉強後にやることにする

誰でも、一度も誘惑に負けずに勉強するのは難しいと思います。やりたいことをまったくやれないとストレスもたまりますよね。なので、勉強ではなくその誘惑の方を後回しにすればいいのです。勉強した自分へのご褒美にやりたかったことをやる、というやり方です。やっぱり頑張ったご褒美があった方がやる気が出ますよね。お楽しみは後に取っておくと思って勉強し、**ノルマを達成したら心おきなく休憩しましょう。**



「焦っている」だけでは何も変わらない

今回はテスト期間にいつもだらけてしまう人のために、いくつか対策を紹介しました。今回紹介した方法を試していただいてもかまいませんし、自分流の対策がある人はそれでもかまいません。**一番いけないのが「勉強しなきゃ」と思って焦っているだけで何もしないことです。何もしなければ何も変わりません。**何かひとつでも対策をしてテスト期間中の誘惑とうまく向き合っていきましょう。

学校運営協議会



5月26日（金）第1回学校運営協議会を開催しました。

討議に先立って、委員の皆さまには、委嘱状をお渡しさせていただきました。学校づくりビジョンの承認をいただいた後、修学旅行や職業体験学習の報告等、4月からの学校や子どもたちの様子についてお話をさせていただきました。



脱コロナを迎え、新たな行事や取組をすすめて

いく中、学校にとって、子どもたちにとって、そして教員にとって、今後どのような方向

に進んでいくべきかという、大変大きな課題について様々なお考えを聞くことができました。

また、当日は子どもたちの授業中の様子もご覧いただき、たくさんのお褒めの言葉をいただくとともに、板書の工夫の仕方やタブレットや教科書等、学習に必要なものが増えた子どもたちの机上の整理等、これからの参考となる貴重なご意見をいただきました。今後も協議会の日や学校公開日に限らず、いつでも学校にお越しいただき、生の学校の姿を見ていただきながら、改善に向けてのご意見を賜りたいと思います。

委員の皆さま、お忙しい中貴重なお時間をいただき、ありがとうございました。そして、1年間どうぞ宜しくお願いいたします

令和5年度 学校運営協議会委員

- ◎ 福永 絵美 さん
- 山本 浩一 さん
- 矢野 晶久 さん
- 川地 久雄 さん
- 平野 智子 さん
- 矢野 直美 さん
- 千賀 崇史 さん
- ◎委員長 ○副委員長

「土曜日 公開授業へのご参加ありがとうございました。」

6月3日（土）本年度初めての授業公開を行いました。多くの保護者の方々や地域学校協力者の皆さまに、学校や子どもたちの生の姿を見ていただくことができました。ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました。まだまだマスクを外せない生徒が多い状況や「めあて」と「ふり返し」を基本とした、互いに学びあい課題解決に向かって『生きる力』もつけている子どもたちの姿を、今後でもできる限りみなさんに見に来ていただきたいと考えております。今回の公開授業に限らず、いつでも来校いただき、子どもたちや学校の様子について、ご感想やご意見をいただければと思います。入学式でもお願いした「ともに子育て」をぜひとも宜しくお願いいたします。



令和6年度以降使用 小学校教科用図書展示会のご案内

展示期間	時間	会場
6月16日（金） ～6月22日（木）	9:00～ 17:00	朝日町教育文化施設 【月曜日休館】
6月16日（金） ～6月29日（木）	9:00～ 17:00	四日市市総合会館 6階図書室 （四日市市役所西隣） 【土・日曜日は9:00～15:00】

☆土曜日・日曜日も開館していますので、自由に教科書を閲覧してください。☆感想やご意見等を聞かせていただくために、アンケートにご協力をお願いします。