

めいきょう日和 8月号

2021年7月12日発行

Time waits for no one.

こびきのひとりごと

もうすぐ夏休み。このご時世、旅行の計画などは立てにくいかもしれませんが、それでも子どもたちにとって夏休みは嬉しいものですね。好きなだけゲームをして、テレビを見て、友達の家に行くと、頭の中は楽しみなこといっぱいかなと思います。しかしそんな中でも忘れてはいけないのが学校の宿題。ちなみに私は最初の3日ぐらいは全力で取り組み、面倒なところは最終日まで残しているタイプでした。まさに計画性ゼロ。面倒なことは後回し、かつ、宿題がただの作業になっており、全く自分の力にはなっていない最悪のパターン。みんなにはこうはなってほしくない。。

ということで夏休みの宿題はしっかりと計画を立てるところから始めましょう。

まずはいつまでに終わらせるかを設定します。

そこから逆算をして「いつ」「どの教科を」「何ページまで進めるのか」まで計画を立てられるとバッチリです。そして決めたことを午前中のうちに実行しましょう。計画を立てる力は夏休みに限らず、普段から必要な力になってきます。テスト期間の子どもたちの勉強の進め方を見ていると、自分でスケジュールが立てられる子は、比較的成績が安定する傾向にあります。この夏休みを機に計画を立てる練習をしましょう。

次は立てた計画をするためのポイントについてです。大人でも、なかなか計画通りに実行するのは難しいですね。

そこで、計画を行動に移すためのポイントを3つ紹介します。

① 感情ではなく頭で考えて行動する。

「宿題面倒だし、いったんゲームでもやろうかな。」「YouTubeでも見ようかな。」そう いった一時的な感情はグッとこらえ、一度頭の中で、「今ゲームをして宿題は間に合うか」「YouTubeよりも先に他にやることはないか」と冷静に考えるクセをつけましょう。一時的な感情に任せるのではなく、自分にとって最適な行動を頭で考え、行動することで「自分の立てた目標を達成できた」という自信にもつながります。

② 無理のない目標設定にする。

実現不可能な目標はそもそも、やる気を削いでしまいます。例えば「1日にテキストを100ページ進める」といった計画は、勉強に取り掛かる前から「どうせ無理だしな〜」と諦めてしまいます。無理なく毎日継続できるような目標設定にしましょう。

③ 午前中に集中的に取り組む。

午前中は1日の中でも最も脳が働き、高い集中力を維持できます。朝のうちにやるべきことを終わらせ、1日のリズムを整えましょう。午前中に終わらせれば、午後からは気兼ねなく好きなことに時間をさけます！

タイトルにある「Time waits for no one」は直訳すると

「時は待ってくれない」という意味です。

夏休みは1年間の中で最も長い休暇です。時間の使い方は自分次第。時間は待ってくれないからこそ、今という時間を大切にしましょう！

MEIKYO 掲示板



7月7日は七夕。MEIKYOの掲示板はみんなの願いが込められた短冊で飾られました！みんなの願いが叶いますように。

7月8月の予定

7月16日(金)が1学期のレギュラー授業最終日です。

18日(日)~20日(火)はお休みです。

7月21日(水)~8月27日(金)の期間で「夏特訓!2021」を開講します。

8月30日(月)より2学期のレギュラー授業が始まります。

生徒投稿コーナー

「FREE!!」

このコーナーでは、MEIKYO生の「自由」な発想を募集し、掲載するコーナーです。

8月のテーマ

「夏といえば〇〇〇!!」

夏といえば甲子園!スイカ!宿題!?

みんなが思う夏の風物詩を

ランキング形式で発表しよう!

