

冬休みは村上の元旦マラソンに出る予定です。風邪ひいてる場合じゃなくて練習しないと…。



HERO
NEWS FROM 1-2

新発田市立七葉中学校
1年2組学級便り
平成29年12月25日
No. 18
文責 加藤育志

チャレンジの2学期でした

体育祭から始まった2学期が今日で終わります。合唱コンクールや新人戦、2度の定期テスト、生徒会選挙等、盛りだくさんの日間でした。1つ1つの行事を経験する毎にクラスの絆が深まり、たくましさを増してきました。良いことばかりではなかったと思います。思い通りにならないことや頑張っているのに結果がともなわないこともありました。それでも何かを変えて再びチャレンジしていくことが自身の成長につながるのだと思います。冬休みは少し心と体を休めて、新しい年を迎えましょう。全員がそろって元気に9日に会えることを楽しみにしています。

充実した冬休みにするために

1 家族の時間を大切にする

年末年始は家族で過ごす時間がたくさんとれるチャンスです。親戚と会うこともあるかもしれません。家族の一員として任された仕事は責任を持って行い、たくさん話をしましょう。

2 生活リズムをくずさない

学校に行かなくて良いと思うと夜更かしをしたり、寝坊をしたりしがちです。一度生活のリズムが崩れてしまうと、取り戻すのに時間がかかります。3学期、苦労しないためにも、起床・就寝時間を守り、暴飲暴食を避けましょう。

3 やるべきことは計画を立てて行う

家族でお出かけをしたり、部活に行ったりと、毎日のスケジュール管理をしっかりして、学習時間を確保しましょう。気がついたら始業式直前だったなんてことのないように。

4 無駄遣いをしない

お年玉やお小遣いをもらう機会が増えますが、気が大きくなって無駄遣いをしないように。本当に必要なものか、よく考えた上でお金を使いましょう。

5 命を大切にする

事件、事故、病気にあってしまうと、せっかくの冬休みも台無しです。

12月の自学優良賞

最優良賞

A・Tさん 平均90分

I・Iさん75分 I・Iさん72分 Y・Kさん70分 K・Kさん79分

H・Sさん80分 A・Tさん73分 A・Nさん76分 A・Mさん86分

<< 冬休みの目標 >>

冬休みの目標を紹介します。生活表に記入したものです。14日間を通して達成できるようにしましょう。ご家庭でも達成できるようにお声かけください。

生活目標	学習目標
6時までに起きて10時半までに寝る。	毎日1時間以上やる。
毎朝6:30には起きる。	苦手な教科をしっかり復習する。
6時には起きる。	がんばる。
7時までに起きて、12時までに寝る。	課題を12月中に終わらせる。
飯の支度とトレーニングを毎日する。	毎日少しでも課題に手をつける。
風呂を毎日洗う。	早めに課題を終わらせる。
家族で楽しく過ごす。	宿題を計画的にやる。
風邪にならないように早起きしたり運動したりする。	勉強を効率よくし、お正月には勉強をしなくて良い状態を作る。
6時30分までに起きて、12時までは寝る。	毎日80分以上家庭学習をする。
寒さに負けずに家の手伝いをする。	自学7ページはすべて数学!
だらだらした生活を送らない。	勉強は2時間以上する。(予定がある日は1時間以上)
しっかり休む。	毎日少しでも自学勉強をする。0分はなし。
家にひきこもらない。	冬休みの宿題を終わらせる。
6時には起きて、10時30分までには寝る。	1日3時間は勉強をする。
規則正しい生活をする事。	課題をしっかりと終わらせること。
毎日5時半には起きて自主練をする。 毎日ストレッチをする。	1日70分以上は必ず勉強をする。
運動をする。	1日90分勉強する。
必ず手洗いうがいをする。6時30分までに起きて、11時までに寝る。	自学ノートを1冊終わらせる。
10時までに寝て6時に起きる。	必ず70分以上する
7時までにおきる。	毎日100分やる。
朝6時前に起床する。	自学は1ページ以上毎日やる。

<< 個別懇談ありがとうございました >>

先週は年末の忙しい中、個別懇談にお越しいただき、ありがとうございました。短い時間で話しかれなかったことや、新たにお話したいことがあればいつでも遠慮なくご連絡ください。

<< 新学期は9日から >>

始業式は1月9日(火)。CRTのテストがあります。数学は定規とコンパスが必要になります。また、給食もあります。詳しくは生活表を確認してください。