

おはよう!

4277

6月18日 火曜日 2年

おはようございます。今日でテスト2日前になりました。

テストでよい点数をとるために追い込みを行っている人

が多くいると思います。しかし、テスト前で自分を追い

込み過ぎると当日で体調を崩し、テストを当日に

受けられなくなるのが考えられます。そうすると、当日

まで積み重ねてきたものが十分に発揮できません。

このような残念な結果にならないよう、私が気を付けている

ことがあります。それは、しっかりと休息、睡眠をとること

です。しっかりと眠ることで、寝る前に学習したことが

頭の中で整理されます。そして、その日の疲れをとる

こともできます。テストを当日に万全な状態で受ける  
ために、体調管理にも力を入れてみてください。

特になし