



冬休みで差をつけよう！

いよいよ2学期も終わろうとしています。必死に学習に力を込めている人が多くいるのではないのでしょうか。保護者のみなさんも、とても緊張した日々を送っていることと思います。そこで今日は、冬休みの過ごし方についてお伝えしたいと思います。

【受験生のみなさんへ】

一般的にいわれている1日の学習時間は8時間です。

☆ポイント☆

- ・ **生活リズムを乱さない**
- ・ **休み中の目標を持つ** 例:国語の文章題を1冊終わらせる
 - ※ 次に大きな目標をクリアするために、1日で行うことを決める。
 - ※ 過去問や問題集を繰り返すことが大切。
 - ※ 苦手な分野を克服する。
- ・ **睡眠をしっかりとる**



冬休みは、クリスマスや年末年始など多くの誘惑があります。その中で、どう時間を確保し、学習していくかが大切です。

年末年始の勉強はどうすればいいの?とよく質問されます。もちろん、勉強するに越したことはないと思います。しかし、いろいろなことが気になって、だらだら学習してしまうのであれば、思い切ってやらないというのも手かもしれません。

自分の目標や学習の進み具合と相談し、自分で判断し、どうするか決めましょう。

保護者のみなさん、受験もいよいよ大詰めに差しかかってきました。保護者のみなさんの心中を察するに、気が気ではないというのが本音ではないのでしょうか。大切な冬休み、子どものためにどんなことをすればよいのかと、頭を悩ませている方もいらっしゃると思います。

そこで、子どもたちの成功のために、保護者のみなさんに以下のことを提案します。

【保護者のみなさんへ】

- ・ 勉強しやすい**環境を整える**。
(手伝いや用事を頼まない。テレビを消す(音を下げる)。余計な声をかけないなど)
- ・ 勉強の**悩みを聞いてあげる**。
- ・ **生活のリズム**を子どもに合わせる。
- ・ 栄養バランスのよい**食事**を心がける。
- ・ とにかく**励ます**。



過剰に子どもを意識することはないと思いますが、子ども自身が力を発揮できるように、子どもの思いをくみ取って、対応していただきたいと思います。大人と思っても、まだ15歳。そういった中で、大きな壁に挑もうとしています。人生の先輩として、おらかな心で、見守り、支えていただければと思います。

以上のこと以外にも、いくつか冬休み中にしてほしいほしいことがあります。

- ・ 志望校までのルート確認をする
- ・ 初詣に行き、合格祈願をしてくる



受験もあります、せっかくの冬休みです。ガツンと勉強をして、ほどよく息抜きをして上手に時間を使ってください。思い出に残る休みにしてほしいと思います。

後悔なく、一回り成長した生徒のみなさんに会えることを楽しみに新年を迎えたいと思います。みなさんも、よいお年をお迎えください。