

## 夏休みを有意義に！

早いもので、あと1ヶ月足らずで、夏休みとなります。夏休みには、いろいろな意義があります。その中で、1つ挙げるとすれば、学校や教室内の学習とは違う体験活動ができるということではないでしょうか。体験などを通して、自分の生き方を考え、将来の社会的自立・職業的自立の基礎となる様々な力を身に付けるチャンスです。

3年生は、夏休みに行われる「高校説明会」や「オープンスクール」に目的意識をもって参加し、高校進学への意識を高めてください。そして、夏休み中に第1志望の高校を決め、その志望校の合格を目指して努力しましょう。

2年生は、夏休み期間中に「宿泊学習の班別活動計画表作成、職場体験活動」が予定されています。準備をしっかりと意欲的に取り組めるようにしましょう。また、9月には新人戦が控えています。先を見通して部活動も頑張りましょう。

1年生は、中学校に入って初めての夏休みです。夏休み期間中には「働く人から学ぶ会」が予定されています。自分の将来を考える時間を作るとともに、夏休みの課題にも前向きに取り組みましょう。

また、どの学年の生徒も家族の一員としての自覚を高め、積極的に家事分担に参加する意識をもってください。

### 他にも…

- 地域の清掃活動、ゴミの分別作業等の活動に参加する。
- 家の人や親戚の人の職場を見学したり、仕事の話を聞いたりする。

体験活動に挑戦することで、「自分らしい生き方」や「学ぶ目的」が見つき、以後の学校生活がより充実することを願っています。

## 計画を立てて取り組む力を育てよう！

充実した夏休みにするためには、規則正しい生活が不可欠です。起床時刻と就寝時刻を決め、1日の大まかな過ごし方を計画するとよいでしょう。毎日、学習する時間を決め、部活動がある日、1日自由に使える日と何パターンか計画しておくといよいでしょう。

### ◆計画を立てるポイント◆

- ①起床や就寝の時刻を守り、生活のリズムを崩さない。
- ②集中しやすい時間に勉強する。
- ③学校への提出課題は、早めに取りかかる。
- ④部活動がない日や部活動を引退した3年生は散歩や軽い運動をして、気分転換を上手に図る。
- ⑤気分転換のためにも、趣味や家の仕事の時間もとる。

