

期末テスト前日!!

いよいよ明日から期末テストですね!!準備万端でしょうか?明日に向けて今日のひと晩があるので、まだできることはありますよね!!

さて、期末テスト前日ということで、明日のテストの開始時間までに実践すれば良いな、と思うことを紹介したいと思います。

Pointその1

テスト前日の詰め込み勉強はおすすめしません。

なぜなら前日の夜遅くまで勉強している生徒は、ほとんどの場合で、テスト中に眠気と戦わなければならないからです。この勉強によって睡眠時間が減ってしまい、テスト当日に眠くて頭が働かず、せっかく覚えたことや練習したことが発揮できなければ本末転倒です。

Pointその2

試験の日だけ特別なことをするのはおすすめしていません。

なぜなら、いつもと違ったことをすると、いつも通りではない気持ちが強まり、緊張しやすくなると考えているからです。そのため、いつもと同じように朝の時間を過ごしましょう。もちろんその”いつも”が寝坊や睡眠不足になってはいけませんが。

Pointその3

本番をシミュレーションすること。

具体的には、“解ける問題を探す”です。テストの問題用紙が手元に来たら、開始の合図があるまで気持ちを落ち着かせてリラックスするようにしましょう。試験開始の合図があれば、まするべきことがあります。

それは、「〇問題」を探すことです。〇問題とはテスト勉強をするなかで、簡単に解けていた問題です。この問題であれば多少緊張してもミスなく得点を確実に取れます。〇問題を解き終われば、ある程度解答用紙が埋まっているので、テスト開始時は緊張していても落ち着いて解答できるようになるでしょう。〇問題をすべて解き終われば、△問題に取り掛かりましょう。ポイントは確実に正解できる問題から取り組むことです。

このポイントを外してしまうとよく起こってしまう失敗が、△問題、×問題が気になって解答し始めることで、20分~30分のまとまった時間を取りられてしまうこと。

Pointその4

ご褒美を設定してメリハリをつけること。

ご褒美と言っても“合計点で〇〇〇点以上だったら、何か買ってもらう”とかではなく、自分の努力をねぎらうものにすることが大切です。例えば、試験最終日の午後やその週末は遊びの予定を入れる。好きなものを食べる。我慢していたゲームを楽しむ。など、人それぞれのことを決めておけば良いでしょう!! 試験が終わった日に楽しみな予定があるだけで、定期試験期間は頑張ろうと思えるモチベーションになるかもしれませんね。

明日から2日間、みんなにとっては本当に大切なテストです。以上のことを参考にしてもらえたたらと思います。今日ひと晩、納得できる“準備”をして、気持ちよく明日を迎えてください。

学年レク 大縄大会!!

7月13日(月)から学年レク・大縄大会に向け、体育の時間を利用して練習してきました。

学年委員と保育委員のコラボ企画で実施しました。1年生の2月に実施した学年レクで、みんながリーダーに協力しすごく楽しい時間を過ごすことができました。その再現を目指し、取り組みました。

練習の段階では、

- | | | |
|----|------|-----------------|
| 1組 | 425回 | (男子218回 女子207回) |
| 2組 | 408回 | (男子236回 女子172回) |
| 3組 | 542回 | (男子296回 女子246回) |
| 4組 | 395回 | (男子241回 女子154回) |

でした。

本番では、みんなの力を結集し取り組んだ結果、

1組	606回	伸びしろの部	最優秀賞	+181回
2組	454回	伸びしろの部	優秀賞	+46回
3組	548回	伸びしろの部	努力賞	+6回
4組	396回	伸びしろの部	努力賞	+1回

になり、見事1組が優勝しました。そして、練習の成果、“伸びしろの部”でした。

みんなで楽しむことができた企画を提供してくれた、学年委員と保育委員のリーダーとしての取り組みが本当に“素晴らしい”、と思います。前に少し触れたリーダーは、“何かを企画する。”、“人を喜ばせる。”が達成されたことになりました。ご苦労様でした。またの企画を楽しみにしておきましょう!!

楽しいことの後には、期末テストです。切り替えて!!

