

進路だより

令和2年5月29日
吹田市立第五中学校
第2号

学校見学会・説明会に参加しよう

学校をある程度調べた人は、学校見学会・説明会に参加するのがおすすめです。実際に学校の様子や雰囲気を見ることで、自分が高校に通うイメージが付きやすくなります。各教室に進路コーナーを設置し見学会の案内をまとめます。学校が再開したら、各自で確認しましょう。ただし、学校説明会では次のことを必ず守ること！

<学校説明会・見学会における注意点>

1. 服装は制服を着用。(夏・冬)
2. 生徒手帳を携帯する。(自分の身分を証明する大切な物です、3月まで無くさないように)
3. 公共交通機関を利用すること。(自転車を使わない)
4. 携帯・スマホで、文化祭や高校生の様子を撮影したり、それを SNS など WEB にアップしたりすることは禁止です。
5. 必要な持ち物が「特になし」でも、生徒手帳・上履きは持参するように。

現在、学校見学会や説明会が当初予定していた日程から延期・中止されている高等学校があります。今後の状況次第で、急な日程変更も考えられるので、その高校ホームページから各学校の対応や情報を収集し、よく確認してから参加申し込み等を行ってください。わからないことなどがあれば中学校の先生に聞いてください。

新着情報

□京都芸術高等学校より(5月26日(火)に配布したプリントから変更有)

変更情報:「6月美術体験教室」の中止と日程変更。

開催日 : ~~6月6日(土)~~ ⇒ 8月1日(土)に変更。

□私学フェア KYOTO (本日配布するプリントの注意点)

・表面の私学フェア KYOTO (6月14日(日))は中止となりました。

・裏面の京都府私立高校オープンキャンパス・体験学習のお知らせは参考にしてもかまいませんが、今後の実施については各学校ホームページなどをよく確認するようにしましょう。

みなさんは何をしていましたか？

休校期間に入り約90日が過ぎようとしています。この休校期間中にすることがなくて、何か新しく始めてみたり、取り組んだりした人もいるかと思います。そこで先日の登校日に「休校期間中に何か習慣化したことがありますか？」というアンケートを書いてもらいました。ランキングベスト3は下の通りです。

- 1位 筋トレ、ストレッチ、体を動かす運動 44人
- 2位 いつもより勉強をするようになった 25人
- 3位 家の手伝いをするようになった 6人

ランキング以外には

お菓子作りをした 絵を描いていた 弟や妹の面倒をみていた 読書をするようになった お菓子を控えるようにした 朝ご飯をしっかり食べるようになった ゲームの時間が長くなった 寝る時間が増えた スマホを触る時間が増えた 夜遅くまで起きている など
--

がありました。中には今後自分にとってプラスになるようなものがたくさんありました。学校再開後も続けられるものは続けてください。勉強する習慣がまだ身につけていない人は早いうちから習慣化するように努力しましょう。逆に「夜遅くまで起きている」などが習慣化したことで、生活習慣が乱れた人もいます。来週からは学校が再開します。規則正しい生活習慣にもどしましょう。

習慣づけるには。。。

ロンドン大学のフィリップ・ラリー博士によると、人間の行動が**習慣化されるには平均66日かかる**という研究結果が報告されています。あくまで『平均』ですので、**人によって18日～250日という個人差**はあったようです。では18日という短い期間で習慣化した人と、250日という長い期間を必要とした人の違いは何かというと「**習慣の難易度**」だそうです。例えば「コップ一杯の水分を毎日飲む」と「毎日筋トレを2時間行う」なら、水分をとる方が簡単だから習慣化されやすいということです。

みなさんは受験生ですのでもちろん「勉強をする習慣」や「規則正しい生活習慣」を身につけていないといけません。しかし、「勉強をする習慣」だけだと難易度の高い習慣を設定してしまうことになり、いつまでたっても習慣化しない人もいるでしょう。こういうときは

「勉強をする習慣」・・・1日1ページは勉強する。

というように、**小さなノルマを立てる**ようにしましょう。そうすることで、「1ページのつもりが、5ページもやっていた。」など、ノルマをクリアすることで、環境に変化が生じ、大きな変化への下準備ができます。そして徐々にノルマを引き上げていくことで結果的に、複雑な習慣が身につきます。

時間はかかるかもしれませんが、まずは『1週間』やってみませんか？

1週間、2週間、3週間...66日目。少しずつやってみよう!