



17日間の冬休みの過ごし方



①具体的目標を立てる

人は、目標があるとそれに向かって頑張ることができますが、ただ漠然と「頑張る」「ちゃんとする」だけでは具体的ではないので、指標を見失ってしまいます。そこで、より具体的な目標が必要になってきます。例えば、「毎朝6:00におきる」「朝ごはんをきちんと食べる」「数学を○時間取り組む」など、数字を入れて目標を立てると、自分の取組を振り返りやすく、達成したときの目安にもなります。そして、毎日寝る前に自分と向き合い、できたことには自分をしっかり褒めてあげましょう。できていない時には、どうすればできるのか、具体的に対策を立てましょう。そうすればいい循環が生まれてきます。

②健康管理も実力のうち

これからの季節は、寒さが厳しくなり、インフルエンザや風邪、感染症胃腸炎等、体調を崩しやすい時期です。そして今年には特に新型コロナウイルスの感染が拡大している状況で、これまでとは違う冬を過ごすこととなります。手洗い、手指消毒を徹底し、密を避けること、そして学校の給食時と同様に、食事の場面では無言で食事をするなど、一人ひとりが意識をして行動しましょう。冬休み中も毎日の検温を行い、自身の体調を日々チェックしていくことも大切です。受験生は睡眠不足になりがちですが、抵抗力を落とさぬよう、生活リズムを整えるように心がけましょう。

③入試対策の学習法

志望校合格への自信をつけるために、これから大切なことは、まずは教科や分野をしぼった基礎的な事項の確認を行いましょ。あわせて、公立高校で過去に出題された問題など実践的な問題にも数多く触れるようにしてください。また、これまでの実力テストをもう一度解き直すことで自身の苦手な分野を確認し、弱点克服に集中的に取り組むこともおすすめです。1月10日(火)始業式の日には第5回実力テストがあります。今回は最後の実力テスト、入試本番のつもりで臨みましょう。

④面接対策

12月には志願理由書の下書きや面接練習を行いました。志願理由書を元に、志願理由や自己PR、高校生活に期待することなどをしっかりとまとめておきましょう。一生懸命覚えることも大切ですが、「暗唱テスト」にならないように気を付けてください。礼の仕方や座った時の姿勢など、自分ではできているつもりでも十分でない場合があります。冬休みはお家の方が面接官！

協力を得ながら何度も練習しておきましょう。冬休みの取組によって、次の面接練習で大きな差がでると思います。本番でベストの自分が出せるように、勉強と同時進行で準備しておきましょう。

もう一度ポイントを確認しておこう！

服装、頭髪	・制服を正しく着用する。 ・清潔感のある頭髪。★鏡を見てチェック。学ランのホックが抜かりがちです。
待つ態度	・私語厳禁！静かに待つ。
入室のとき	・3回ノックをして「どうぞ」と言われたら入室する。 ・両手でドアを開ける。面接官を見て「失礼します」と言って礼をし、入室する。 ・1つ1つの行動を止める。
面接官の前では	・面接官の前（自分の座る椅子の左横）まで進み、指示されたら受検番号、学校名、氏名を言って「お願いします」と一礼。
座るとき	・面接官に「どうぞ」「座ってください」等、指示があってから座る。 ★「はい、失礼します」と言ってから座る。
視線	・キョロキョロせず、質問される面接官の方に向ける。
言葉遣い	・質問に答える時は、必ず「はい」と言ってから答え始める。 ・「～です」「～ます」と、最後までしっかり言う。丁寧にはっきりと。
終わったら	・椅子の左側に立ち、「ありがとうございました」一礼。視線合わせる！
退室のとき	・面接官に向かって「失礼しました」一礼。静かに閉める。

大切なことは、「その学校に入学したい」という自分の気持ちを前面に出し、素直に自分の思いを相手（面接官）に伝えることだね。

保護者のみなさまへ *...*...*

寒い中での期末懇談へのご参加、そして今学期は進路に向けての話し合い等、たくさんのご協力をいただきありがとうございました。進路面談、期末懇談を終えて、一人ひとりが卒業後の進路の選択をし、中学校生活最後の冬休みを迎えます。今の時期、不安や焦りは生徒のみならず、ご家族の皆様も同様かと思えます。受験生としての不安や悩み、迷いには、家族として、人生の先輩として温かく見守り、励まし、寄り添ってあげてください。何より、事故や怪我、病気のないように…健康管理のサポートもよろしくお祈りいたします。2023年は自分で決めた次の進路に第一歩を踏み出す年であり、大きな期待とともに迎える年になると思います。3年生全員が、夢と希望に満ちた飛躍の年となることを心からお祈りいたします。



切り取り線

◎城北中学校『進路便り』No.40 返信 3年()組 生徒名()
進路便り No.40 見ました() *2学期もご協力ありがとうございました*



