

# 橋北中だより

BRIDGE ~あの橋をわたるとき~

『学校通信』

No. 4

令和6年6月11日

Small school, Big chance!



橋北中 HP

## テスト期間…どう過ごす？ ~19日(水)からの期末テストに向けて~

### テレビ？ゲーム？スマホ？テスト期間中に誘惑に勝つ方法

今週からテスト期間…やらなきゃいけないとわかっていてもついつい…。普段ある部活がなかったりして、いつもより時間がありますよね。



テストに向けての勉強をする時間だとわかってはいるけど、テスト期間に机に向かおうとして立ちほだかるのがテレビやゲーム、最近では YouTube なんかもその中に含まれるかもしれません。例えばテレビだと夕食時に見てたらそのままずっと見てしまったり、最近ではスマホでもゲームができてしまいます。ちょっと休憩と思ってテレビやスマホに手を出すとついつい離れられなくなってしまいます。



テレビやゲーム、スマホ以外にも勉強を妨げる誘惑はたくさんありますね。漫画や雑誌を読んで止まらなくなってしまったり、お菓子や飲み物を飲んでいたらだらけてしまったりとみなさんいろいろな経験があると思います。たまにならいい気分転換になるかもしれませんが、毎日のように誘惑に負けていては、勉強はまったく進みません。

### それでは、どんな対策をしたらいいの？

#### 目標をちゃんと立てる (ちゃんと自分で立てたテスト勉強計画を実行に移せていますか？)

誘惑に負けずに勉強をするための対策として紹介する 1 つ目は目標・ノルマをちゃんと立てることです。その日ごとのノルマを決めておけば、テストよりも身近なメ切になるのでやらなければ、という意識になりやすいです。注意しなくてはいけないのが、この目標やノルマはきつすぎても楽すぎてもいけないということです。破綻してしまうようなノルマやすぐにこなせてしまうようなノルマではすぐに誘惑の方に走ってしまいます。

#### 場所を変える

テスト期間に誘惑に負けずに勉強するための対策 2 つ目は違う場所に行って勉強することです。家の中にはテレビにゲームにお菓子に、とたくさんの誘惑が転がっています。なので、公民館や図書館など、周りにあまりものがない静かな場所に行って勉強するべし、という方法です。図書館などに行くとそういう人を見かけますね。この対策を取っている人は結構いると思います。ちなみに、友達の家などは、かえって誘惑が増えるだけですので、避けておいた方がよいでしょう。

#### とりあえず机に向かおう

机に向かって勉強を始めてさえしまえばちゃんと集中できるだろう、ということです。なので、やる気が出なからうと机に座れ、という強引な方法です。しかし、机に向かわなければ勉強は始められないので、とりあえず机に向かうことは大切です。いざ机に向かって勉強し始めてしまえば、集中できる人は多いのではないのでしょうか。誘惑に負ける前に机に向かいましょう。

## 切り替えるために

### 勉強後にやることにする



誰でも、一度も誘惑に負けずに勉強するのは難しいと思います。やりたいことをまったくやれないとストレスもたまりますよね。なので、**勉強ではなくその誘惑の方を後回しにすればいい**のです。勉強した自分へのご褒美にやりたかったことをやる、というやり方です。やっぱり頑張ったご褒美があった方がやる気が出ますよね。お楽しみは後にとっておくと思って勉強し、**ノルマを達成したら心おきなく休憩しましょう。**

### 「焦っている」だけでは何も変わらない

今回はテスト期間にいつもだらけてしまう人のために、いくつか対策を紹介しました。今回紹介した方法を試していただいてもかまいませんし、自分流の対策がある人はそれでもかまいません。**一番いけないのが「勉強しなきゃ」と思って焦っているだけで何もしないことです。何もしなければ何も変わりません。**何かひとつでも対策をしてテスト期間中の誘惑とうまく向き合っていきましょう。

## 寄贈絵画除幕式 5/31日(金)



昨年度、ゲストティーチャーとしてお招きし、現在洋画家として活躍中で、本校の卒業生でもある山内大介さんから、母校の子どもたちへと寄贈していただいた絵画の除幕式を、5月の最終日に行うことができました。

ご本人はもちろん、全校生徒やコミュニティスクール委員の皆さん、同窓会代表の方にも参列していただき、全校生徒・職員が見守る中、白の幕が下ろされ寄贈していただいた絵画が披露されました。

橋北中に飾られている他の素晴らしい作品とともに、今回の絵画もみんなで大切にしていきたいと思います。本当にありがとうございました。

今後橋北中にお越しの皆さんも、校舎3階のオープンスペースに飾られていますので、ぜひ一度じっくりとご覧いただきたいと思います。

## 地域防連と連携した防災体験学習 6/8(土)



橋北中学校が毎年実施している防災体験学習。

地域防連のみなさんや防災部 OB にもご支援いただきながら、子どもたちにとって防災の大切さや橋北地区の取り組みを知る、貴重な一日となりました。もちろん現役防災部員にも活躍の場をいただいています。今年入部したばかりの1年生防災部員の入団式もしていただき。グループディスカッションや発表、アルファ米等の非常食試食や、簡易トイレの設置等、様々な体験活動も行いました。「防災部」の青い帽子が地域の力となり、皆さんから頼られる存在になるには、まだまだ時間がかかるかもしれませんが、また一步、橋北地区の防災意識が高まった一日となりました。地域防連、市民防災隊、保護者の皆さま、本当にありがとうございました。

