

中学校3年生

⇒ 自分の目標を明確に持つ

中学校3年生
こんな時期

学習時間のめやす
2時間～3時間

「育ち」や「学び」の特徴

まさに、「人生の節目」の時期です

- ・自らの進学などの進路決定をするときがだんだん近づいてきます。
- ・「やらなくては」と分かっているが、思うようにならない自分に苛立ちを覚えます。
- ・気持ちが不安定になり、大人がかける言葉に敏感になり、時には反抗することがあります。

進路に関する情報が不足していると、一層不安が募ります

- ・本人も保護者も、学校などから正しい進路情報を得るようにしましょう。
- ・将来を見据えた目標を持つことが、本人のやる気にもつながります。

学習内容の特色（学校で）

- ・目先の進路だけを意識すると対策的な学習になりがちですが、基礎・基本を確実に身につける総復習が必要です。3年生の授業の復習と1・2年の内容の復習をする必要があります。

家庭学習ワンポイントアドバイス

まず、ノートを見て、その日の授業を振り返りましょう

- ・詳しく知りたいことや、分かりにくかったことは、教科書や参考書で確かめましょう。
- ・国語の漢字や語句、英語の単語や文型などは、繰り返し書いて覚えましょう。
- ・数学の計算や文章題は、同じ問題や似た問題を問題集で解いてみましょう。
- ・社会や理科では、大切な事を分かりやすくまとめておきましょう。

テスト日をめやすにして、スケジュール管理をしましょう

- ・定期テストや教科の小テストなど、いつ・何があるかをカレンダーに書き込んでおきましょう。
- ・テスト範囲とテストまでの日数を考えて、その日のうちに何を勉強するかも書き込みます。
- ・スケジュールをもとに計画的に学習に取り組めたら、カレンダーにチェックを入れましょう。

夏休みはこんなことを！

- ・1・2年までの総復習を集中して続ける絶好の機会です。
- ・部活動を引退したら、気持ちを切り替えて計画的な勉強に一層力を入れましょう。読書を通して心を育てましょう。

冬休みはこんなことを！

- ・進路希望が明確になります。進路を見据えて、ラストスパートです。出題傾向を調べ、進路希望に合った問題集などに挑戦しましょう。

中学3年生になったら、生活習慣の点検を！

朝食は必ずとる！

- ・朝食をとると、
 - ①体温を上昇させ、血流を良くする、
 - ②食事からのエネルギーが脳に供給され、活発に活動を開始する、
 - ③噛む、飲み込むと言った行為によって感覚神経も刺激される、など体全体を目覚めさせてくれます。朝食抜きは、集中力に欠けるなど脳の働きにも影響します。

最近、栄養バランスの崩れや欠食など食習慣の乱れにより、生活習慣病の増加などの問題が生じています。

睡眠時間はたっぷりと！

- ・睡眠不足では疲れがとれません。夜更かしやめ、明日の生活にベストコンディションで望めるようにしましょう。

計画的に時間を使う！

- ・特に、部活動を引退後は、帰宅してから夕食までの時間を有効に活用して生活リズムを整えましょう。テレビなどの視聴は番組を選び、時間を決めるようにしましょう。分担した家事も続けましょう。