



生徒指導通信 Vol.8

2023年12月11日(月)

文責：生徒指導主事 清水哲也

☆冬休みの過ごし方☆

今年の冬休みは、12月23日(土)～1月8日(月)までの17日間です。長いようであつという間の冬休みです。充実した冬休みになるかどうかは、生徒みなさん次第です。どのように過ごせばよいのか、自己マネジメントすることが大切です。余裕を持って学習課題に取り組み、休み明けに慌てることのないようにしてほしいと思います。夏休みの反省を生かして充実した冬休みにしましょう！

～長期休業 ダラダラと時間を無駄にしない5つのコツ～

① 起きる時間・寝る時間を一定にする

休日の前の日や次の日に予定がないときはつい夜更かしをしてしまいがちですが、充実した長期休みを過ごすためには、まず生活リズムを整えることが大切です。

② 勉強する日や時間を分割する

勉強に限らず、物事を継続するためにはメリハリが大切です。好きなことをして過ごしてOKな「自由時間」を意識的に設けることで、ダラダラと過ごしがちな長期休みでもスイッチの切り替えをしやすくなります。

③ 集中して勉強できる環境をつくる

自宅の中に、集中して勉強できるスペースをつくりましょう。なるべくテレビの音が聞こえない場所や、兄弟姉妹・家族の出入りが少ない場所がおすすめです。

④ 勉強の意義・目的を再確認する

長期休みに、ついダラダラ過ごしてしまうのは「将来の目標がはっきりしていないから」という可能性も考えられます。今興味を持っていることや、将来就きたいと思っている職業について、家族や友達と話してみましょう。

⑤ やるべきことと期限を明確にする

勉強へのモチベーションを高めて維持していくためには、勉強スケジュールを立てることも大切です。「いつまで」に「何をやるか」をはっきりさせることで、いまやることが整理され、勉強に取り組みやすくなります。計画表にメモしておくことも大切です。

