自分探し　自分つくり

いよいよ本番です！

富田中学校　進路だよりNo．８
平　成　２　６　年　３　月　３　日
文責　進路担当　積田育子

お子さんのこれからの生活は、基本的に「普段どおり」をお勧めします。また、毎日の食事がとても大切です。バランスのよい食事はもとより、カルシウムの摂取を意識させてください。

○●○起床時間○●○

起床時間の習慣作りには２週間くらいかかるそうです。今まで“夜型”の生活になってしまっていた場合には、“朝型”に移行できるようにご家庭でもお声かけいただきたいと思います。

起床の時間は、試験会場校門前に受付の３０分前には到着できる時刻を逆算して、当日起きなければならない時間に起きるようにさせてください。就寝の時間もその起床時間から逆算して調整できるように、お子さんにアドバイスしていただければと思います。

○●○入試の前夜○●○

試験の前夜の夕食にはりきって、『勝負に勝つため。今晩は、カツ丼！』

よく聞く話なのですが、実はこれは逆効果です。なぜなら、揚げ油は消化吸収に一番時間がかかるからです。「ドキドキして眠れない」ばかりか、「胃がもたれて…」などのアクシデントをまねかないためにも、消化吸収の良いものを、早い時間帯に食べられるようにしてあげてください。

○●○試験日のお弁当○●○

県立Ⅱ期選抜試験当日は、長い時間集中しなければならない過酷な一日となることでしょう。特に、昼食後の時間は、一番眠くなる時間帯です。

そこで、消化が良く油分の少ないものを持っていかせることをお勧めします。また、食べ過ぎると眠さが倍増します。腹八分目ぐらいでちょうど良いのかも知れません。飲み物も、炭酸飲料や甘いものではなく、お茶などの消化吸収を助けるものを持参させてください。

皆さんへ

自分を信じること！　自分自身を最強の応援者に！

○●○これからの学習にむけて○●○

先日、テスト結果が配付になりました。たとえ結果が思わしくなかったとしても心配はいりません。これまでのテストは練習試合にすぎません。本番で失敗しないための新たなチャンスとして、鋭気を増すのみです。

これからの学習は今まで培ってきたものを思い起こし、忘れないような学習を心がけましょう。焦らなくて大丈夫。

○●○入試の前夜○●○

入試前夜は易しい漢字と計算の問題だけやるのが一番！易しい漢字と計算は、痴呆の治療に役立つほど、脳全体を活性化することが医学的にも知られています。興奮して寝つかれなくなったときにも最適です。

○●○筆記用具○●○

筆記具は、使い慣れた鉛筆５～６本、シャープペン２本を持参しましょう。鉛筆は直前１週間の勉強に使い始めて、手に馴染ませるようにしましょう。

○●○最後の一瞬まであきらめない！○●○

試験の最後の一瞬まで、諦めず、粘り強く、落ち着いて、試験問題と面接に取り組んでください。くれぐれもあせらないことです。自分ができない問題は、きっとみんなもできていない（はず）。できる問題を確実に点数に結び付けられるように、確実に問題に向き合ってきましょう！ヒントは問題にあり！問題の３回読みは必至です。

○●○面接なんか怖くない！○●○

面接は学校が受験生を選ぶ場なのではありません。受験生が学校を選ぶための時間と思って臨みましょう。

「こんなに素敵な、才能溢れる私の真価を見抜けないような学校なら、入学はこちらからお断りさせていただきますよ」という毅然とした気構えで臨んでください。これは、あらゆる面接試験での最強の合格心得です。

受験は特別なことではありません。平常心で臨みましょう。大丈夫！やれる！

生徒が自信を持って自分の力を存分に出しきれるよう後押ししていきます。ご不明な点、心配なことなどがありましたら遠慮なくご連絡ください。

富田中学校第３学年一同