

テスト計画表作成と『やる気スイッチ』

今日の5校時に、後期期末考査(2月9日～10日実施)のテスト計画表作成をしました。太宰府西中学校では、およそテスト2週間前に、学活の時間を使い、テスト計画表を作成するようにしています。各学級を見て回りました。するとサッと計画表を作成して勉強に励んでいる生徒、テスト範囲表をみながら頭を抱えている生徒、一生懸命計画を立てている生徒などがいました。なかには「ワークが終わらん！」と嘆いている生徒もいました。それぞれに色々な意欲や苦労、工夫などが見られました。

期末考査ですので、1、2年生は9教科あります。事前のテスト勉強は大変だと思いますが、計画的に取り組み、少しでも自信をもってテストに臨んでもらいたいと思います。



☆ 「やる気スイッチ」

1月19日の「校長室から」で、勉強に取り組むための「やる気」について紹介しました。その後、「やる気」についてさらに調べてみましたので、この機会に紹介します。

題して、「やる気スイッチを入れる方法」です。

- 好きな教科から始める
- 簡単にできる勉強から
- 形から入る → 新しい筆記具やノート、単語帳、新しい参考書などを準備、
- 場所を変える → 家、図書館、学校、公民館など集中できる場所を探す
- 緩急をつける。時間を決めて勉強し、休憩をきちんととる
- 香りや音、適度な刺激でやる気アップを図る
- 何らかのご褒美やゴール像を描き、意欲を掻き立てる
- やり遂げた自分をイメージする
- 最初に好きなことを少しだけする
- 軽く体を動かし、リフレッシュする
- ルーティーンを作る
- 好きな音楽を聴く(短時間)
- 「勉強始める」と声に出す(小声でもよいので)
- 睡眠をしっかり取る



人それぞれ、「やる気スイッチ」を入れる方法は違うと思います。また、日によっても違ったりすると思います。自分にあった方法を見つけてくれたらよいと思います。