

PROGRESS ~前進~

毎日の様子更新中！泉ヶ丘東中HPはこちらから ⇒



基本的な生活習慣を崩さない
<冬休み>

【充実した『冬休み』にするために】 ～テーマは「基本的な生活習慣を崩さない」～

① 生活リズム

- ・「ムダ・ムリ・ムラ」のない計画を
→ムリな計画は、やる気が低下の元。自分の力・生活スタイルに合った計画を立てよう。
- ・冬休みだからこそ、早起きを
→朝がだらげると、一日中ダラダラする。いつもより、30分早く起きてみよう。
→ということは、早く寝よう。スマホ・パソコン・ゲーム…やりすぎ注意！時間を決めて！
- ・何でもいいから、「お手伝い」
→皿洗い・ゴミ出し・洗濯物たたみ…何か一つ決めて、やりきろう。心が強くなります。
- ・暴飲・暴食は、体調を崩す原因
→自分の体調をしっかりコントロールすることも、「生きる力」の一つ。

② 学習リズム

- ・毎日やる
→無計画にやっても、力はつかないし、宿題も終わらない。とにかく、毎日、コツコツ。
- ・提出遅れは、絶対に許されません
→必ず、期限までに終わらせる。そのためにも、計画が大切です。
- ・苦手克服を、冬休みで
→「冬休みだからこそ」ゆっくり時間が取れます。苦手克服のチャンスです。
- ・読書や、新聞に目を通すことも
→「活字」に触れてみよう。新たな発見があるかもしれません。

<保護者の皆様>

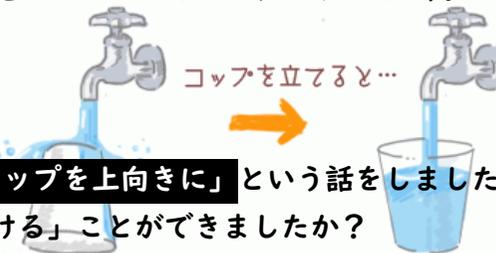
長い2学期の間、様々な生徒指導活動にご協力いただき、ありがとうございます。2学期も、「遅刻ゼロ」をはじめとする「基本的な生活習慣の確立」を最重要課題として取り組んできました。改善されてきた点がありますが、まだまだ不十分なところもあります。ご家庭のご協力が不可欠です。3学期も引き続き、よろしくお願いいたします。

懇談の席で、冬休みの生活に関するプリントを配付しました。また、各学年集会でも話があったと思いますが、2学期の間に築き上げた「基本的な生活習慣」を崩すことなく、冬休みを過ごしてもらいたいと思います。

左の内容は、7/19発行の「生徒指導通信 No.5」に掲載した内容と同内容です（「夏休み」となっていたところを「冬休み」に変えました）。

すなわち、何が言いたいかというと「何も特別なことをする必要はない。キチンと、基本的な生活習慣を崩さない生活をするのが大事。」ということです。

今年度も、徹底して「基本的な生活習慣」の大切さを訴えてきました。「たかがこれくらい…」「少しくらいえんちゃうん…」この積み重ねが、勝負しないといけない時に足元をすくわれてしまう原因となります。絶対です。断言します（この「勝負しないといけない時」というのは、人それぞれ…入試かもしれないし、スポーツの試合かもしれないし、発表会・コンクールかもしれないし…この先いつやってくるかわかりません）。



2学期の始業式では、昨年度と同様、「心のコップを上向きに」という話をしました。さて皆さん、2学期は「心のコップを上に向けて」ことができましたか？

ずっと上向きの人もいたでしょうし、時々横向いて、全く水が入らなくなってしまう人もいたでしょう。「心のコップ」がくすんで（汚れて）しまった人がいるかもしれません。その点については、個々人で反省しましょう。

また、「その場に応じたあいさつができる」ということにも、重点を置いてきました。まずは会釈（えしゃく）から始める → 会釈ができたなら少しでも声を出してみる → そして相手より先にあいさつする…と、今の自分に合わせて、段階的にあいさつレベルを上げていく…「あいさつで雰囲気UP・テンションUP」が合言葉でした。さて、あいさつは定着しましたか？できなくて損することはあっても、できて損することはありません。

そして、「あなたがルールを守ることによって、ルールがあなたを守ってくれる」という話もしました。自分の都合で、勝手にいいように解釈したり、わがままを言うのは、もう卒業です。自分のすべきこと、守らなければいけないことを、まずは最大限やりましょう。

始業式に、みなさんの元気な顔を見られることを願っています。