

規則正しい生活リズムで元気に乗り越えよう！

氷見市立南部中学校第1学年

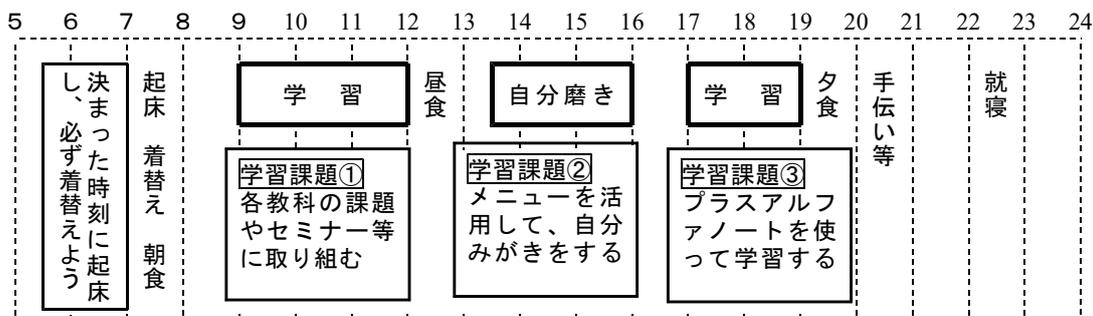
命が大切です。まずは健康であること。

状況は深刻になってきています。自宅待機のための臨時休校です。自分の、そして周囲の大切な命を守るための休校です。少しの気のゆるみで健康を害する人が多くなると、再開できなくなってしまいます。

9日(木)から臨時休校となりました。南中の校訓は「自学」「信愛」「努力」。この機会を生かし、「自学」の精神を身に付けましょう。
まずは、規則正しい生活リズムが大切です。

- 毎日決まった時刻に起床する。
- 起きたら必ず着替えて、気持ちを切りかえる。
- 夜更かしをせず、決まった時刻に就寝する。
- 勉強は決まった時刻に始める。取りかかりが大事です。

【過ごし方の例】 **あくまで例です。自分に合った計画を立ててみましょう。**



学習課題①～③の順番は自分で決めればよいのです。入れ替わってもかまいません。

中学生に大切なのは「自分で学ぶこと」です！

第1弾 各教科の課題やセミナーに挑戦！

これは全員共通の課題です。

教科	内容	提出日
5教科	フレッシュセミナー スタート講座(おうちに届けます) 問題シートに取り組む→解答シートを見て赤で○付け、青で直す 教材が届き次第、訪問日を連絡します。	届けたときにお知らせします。
生活ノート	日記を毎日記入する。	27日(月)
南中ホームページ	毎日チェックする。17時までに更新します。	
プラスアルファノート	説明を参考に取り組んでみましょう。	27日(月)
社会	プリント3枚程度(表裏)	27日(月)
数学	教科書P10,11の問題をノートに解いて提出。 (ノートは新しいものを用意し、必ず名前を書くこと)	27日(月)

保健体育	南中チャレンジプリント(できるところをやってみよう)	27日(月)
技術・家庭	可能であればマスクを作ってみよう。	

新しい教科書を昨日配付しました。どんどん**予習**を進めましょう。

第2弾 メニューを活用して自分みがき！

こんなときこそ、自分の興味のあること、将来の夢に向かって前進するのです。
次の中から好きなものを選んで、取り組んでみましょう。**これは自由選択課題です。**

No.	内容
1	こんなときこそ、新聞を読んだり、ニュースを見たりしましょう。社会では何が問題になり、我々はどうあるべきか、考えてみましょう。深く調べてみましょう。
2	たっぷり読書！ 興味のある本をたっぷり読んでみましょう。
3	文章を書くのが好きな人は、詩や小説を書いてみてはどうでしょう。絵を描くのが得意な人は、この機会に大作に挑戦してみるといいですね。
4	ネット上には、学ぶことの楽しさを伝えてくれるサイトがいっぱいあります。 例 子供の学び応援サイト 臨時休業期間における各教科等の家庭学習の教材及び工夫 例（中学校）」文部科学省 https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm
5	「eライブラリ」を活用しましょう。本日IDカードを配付しました。楽しくて分かりやすい！みなさんがどのように取り組んでいるか、学校で見せてもらいます。 IDカード配布済み。
6	自分の特技を伸ばす時間にしましょう。自主トレ、楽器の演奏、自由研究など。



第3弾 プラスアルファノートに取り組もう

自主学習ノートの原点は、「その日習ったことをそのまま書き写す」ことです。

難しく考えずに挑戦してみましょう。続けることが大切です。

- ノートを一冊配布しますので、学年・組・番号を記入しましょう。
- 国語だけは開くページが違いますので、気を付けましょう。
- 毎日取り組みましょう。意味のあるものにしてください。分量は自由です。
- 余白の取り方が大切です。ミスを防ぎます。そして、もう一度見直したくなるノートになります。
- ★ 今回は5教科以外のことを書いてもかまいません。自分磨きについて書いてもよいことにします。

最後に...

- ★ 毎日必ず南中ホームページをチェックしましょう。課題の追加や変更等はホームページで連絡します。
- ★ 平日 18 時までは、電話対応のために、教職員が学校に勤務しているので、何かあった場合は連絡してください。
- ★ 4月27日(月)の予定や持ち物については、ホームページでお知らせします。
- ★ 4月15日(水)・16日(木)に予定していた新入生テストは、学校再開後に延期します。

生徒配布用のプリントの裏面に取り組み方法が書かれています。

