

夏休みを制する!

最高の夏休みにするためには自分自身との約束が必要です

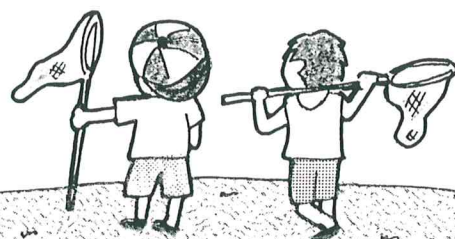
約束1. これまでの学習や生活態度での反省点をあげます!

約束2. 夜寝る前に次の日の計画をしっかりと立てます!

約束3. 早起きを心がけ、夜更かしはしません!

約束4. 遊ぶのは計画していた一日の勉強がすべて終わってからにします!

約束5. 体調をくずさぬよう暴飲暴食をせず睡眠をたっぷりとります!



塾長からのメッセージ

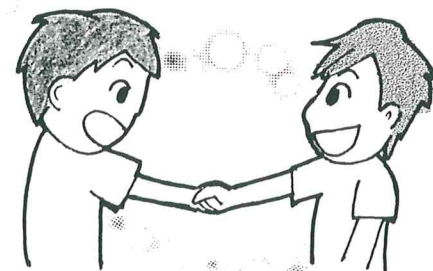
人は人として人に学ぶ もうすぐ夏休み!!

君たちにとって一年で一番長い休みである夏休みがもうすぐです。夏休みは学校から離れた君たちが本当の意味で自分自身と向き合い、自分について真剣に考える時間であると私は思います。

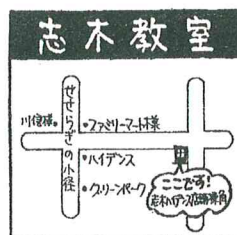
また一方で、夏休みは君たちの自主性が大きく問われる時間でもあります。つまり、夏休みをどれだけ充実した時間にできるかどうかは君たちの心がけ次第ということになります。

もう一つ、夏休みは君たちを成長させてくれる友人や先生との出会いの時間でもあると思います。一人の先生との出会い、一人の友人との出会いが自分の可能性を大きく広げてくれた。人生にはそんなことがよくあります。人は人として人に学んでいくのです。「夏の出会い」が君の希望を大きくふくらませてくれます。新しく誰かと知り合えることは人生の大きな喜びです。

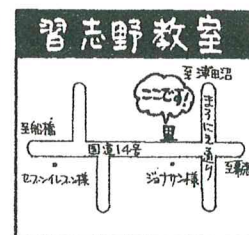
さあ、もうすぐ夏休み、元気を出していきましょう!



数検・英検・漢検 実施校!



志木市上宗岡4-6-27-131
048(472)7618 (昼間受付 日本電信PH13100)



習志野市谷津2-3-7
047(452)6461 (昼間受付 日本電信PH15200)

有限会社GANTS教育研究所

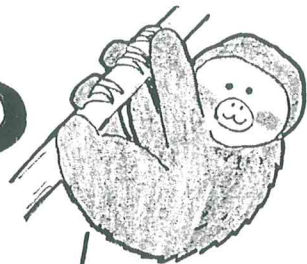
藤進ゼミナール

教室不在時はこちらへお問い合わせ下さい!



048(472)7819

なまけ 羽 自 慣



対
策
法

「あ～あ 結局 だらだら過ごして終わっちゃた!!」
夏休みが終わる度 こんな風に思っている人は
多いはず…。「今年の夏休みは…」と思っ
ているも なかなかそうはいかないもの。
そんなだらだら、「なまけ習慣」を身につけ
ないための対策法です。

すべきことはタイムスケジュールに!

1日のおおまかな予定ではなく 細かくタイムスケジュールを作りましょう。
できるだけ細かなスケジュールを! しかも 時間枠内 ギリギリでこなす
ことができるくらいに! こうすることで「時間内に予定を終わらせなくては
という意欲と義務感がわきまうだらう行動しているのとは違い 効率もUP
するはず!! 自分で自分のお尻をたたく秘訣です。



ゲーム感覚を取り入れる!

スポーツやテレビゲームなどは勝ち負けがあるからおもしろいと感じているはず。
そこで 勉強等でもゲーム的な要素を取り入れると効率アップにつながります。
例えば ストップウォッチを用意してどれだけ早く終わらせるか記録更新を
目指し事に当たるとか モンチンタイマーを使って 予め時間を設定して事に
望むなど… 集中力も高まります。



ネガティブモードで!

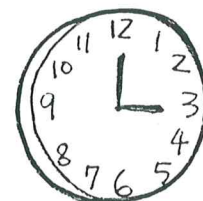
「ポジティブな思考が大切」とはいいますが 時には ネガティブモードになることも
大切です。「まだ時間があるからいいや!」とか「なんとかなる!!」なんていう
ポジティブな考えで 先延ばしにしていると あっという間に 夏休みは終わって
しまいます。反対に「やばいもう一週間たっちゃた!!」というネガティブ
モードに「もしできなかつたら」と怠った時の状況を ネガティブにイメージして
いると 不安になり その結果 しっかりした夏休みを過ごせるのです。



まずい!!

まず10分!

何か始めるのに「いやだなあ～」とか「わ、めんどう!」という思いがある時
には とりあえず「10分だけ!!」という気持ちで始めてみましょう。最初は
気持ちが乗ってなくても 10分という時間を制限することで一度始めると
案外集中していくものです。このくり返しでおっくうな気持ちを持たずに
スムーズに入れるようになります。



よし10分だけ…

