

生野区★中学生NEWS



学校が再開して、1ヶ月が過ぎました。学校ではそろそろ定期テストが始まるこ^トと思います。私の娘も、大阪市立中学の1年生。初めての定期テストなのに、ゲームとアニメにのんびり時間を使っていたので、元塾講師でもあり「テスト勉強の仕方」から教えました。みなさんにも、お届けします！がんばって！ 生野区長 山口照美

「今日やることを『見える化』しよう！」～テスト勉強のコツ～

今年は中間テストがなくて、期末テストから「学習の確認」が始まります。社会に出るとわかりますが、定期テストは締め切りが決まっている仕事によく似ています。範囲はわかっている。残された時間も、みんな同じ。でも、暗記の仕方や本番までの時間の使い方は、一人ひとりに任せています。

リミットまでに、自分のやるべきことに優先順位をつけ、オンラインゲームやテレビの誘惑に打ち勝ち、体調管理をしながら本番で力を発揮します。

テスト範囲の表だけ眺めていても、どこから手をつけていいのかわかりません。
すべての教科書・ノート・プリント等を出し、範囲のページを確認して付せんを貼ります。100円ショップで、単語帳やルーズリーフの中身を買ってくるのもいいですね。覚えるべきことを、単語帳や半分に折ったルーズリーフの左に質問、右に答えを書いた暗記ツールを作ります。毎日、家に帰ったら今日の勉強に使うものを全部机の上に積み上げましょう。



まず、目でやるべき量を確認し、一番効率よく勉強できそうな順番に、教材を並び替えます。「今やるもの」以外は、机の横にかけて、集中します。すぐに次の教科に移れます(探し物で集中力が切れるんです!)。そして、大事なのは「スマホは近くに置かない！」……ちょっと息抜きが数時間にならないよう、コントロールしてください。



読書のススメ

『小学館版学習まんが

少年少女日本の歴史』

「テスト勉強の時はスマホを見ない！」
と言いながら紹介するのもなんですが、歴史のテスト勉強に役立つ『小学館版学習まんが 少年少女日本の歴史』が全巻、8月末まで無料で公開されています！

小学館 日本の歴史 で 検索



歴史は人が作ってきたというのが、よくわかりますし、流れをつかむことで記憶に残りやすくなります。テストが終わったら、ぜひ全巻を読んでみてください。『平成の30年』は大人も必読！

ちょこっとNEWS

「子どもと親の相談らいん@おおさか」

親との関係で悩んでいる人や、親の方が子育てで相談したいときに使えるLINE相談窓口を、7月31日まで大阪市が開設しています。QRコードを読み取って「友だちに追加」すると相談できます。

学校が休みの間に、親子関係でトラブルになったケースも聞きますので、ぜひ活用してください！

24時間子どもSOSダイヤル

0120-0-78310もあります。



10代のための相談窓口まとめサイト

ミークス で 検索 <https://me-x.jp/>