

3年公立前期入学者選抜学力検査、1・2年学年末テスト

3年生は公立前期入学者選抜で受検する高校が決まり、23日・月曜日、試験本番に臨みます。1・2年生は、学年最後の締めくくり、学年末テストまで1週間です。

テストを前にプレッシャーを感じている人も多いのではないのでしょうか。今回は、プレッシャーに負けない「勝負脳」について紹介します。

人間の体は、脳からの命令で動きます。この命令がしっかり伝われば100%の力が発揮できるのですが、不安や心配事があるとうまく命令が伝わりません。また、集中力を高めることで、自分が思っていた以上の力を発揮できることもあります。

「勝負脳」の鍛え方は次のとおりです。

1・否定語を使わない

「しんどい」とか「もう無理」というような否定的な言葉やネガティブな言葉を使うと、意欲が低下し、脳が活性化しなくなって脳の働きの効率を悪くしてしまいます。

2・素直であること

素直な性格は「集中できる力」を生み出します。勝負の場面では集中することで一切の迷いがなくなるため、実力以上の力を発揮できるようになります。

3・目的と目標を区別すること

目的とは最終的に到達したい成功イメージ、目標とはその目的を達成するための具体的な行動です。1つの目的を達成するためには、いくつもの目標を掲げて、その具体的な解決法を実行する必要があります。そして、目的を達成するまで全力でやりきる。それが成功するための秘訣です。

つまり、「勝負脳」というのは、プラス思考で物事が考えられる人の脳です。

また、人に感謝したり親切にしたりすることで、自分に自信が持てるようになる物質が体の中で作り出されることもわかっています。感謝する心・親切にする心が脳を活性化し、スムーズな脳の働き、体の動きを生み出します。試験の日の朝、家を出るとき、家族に感謝の気持ちを伝えて試験に臨みましょう。

学年末テスト		1限	2限	3限
25日(水)	1年	英語	数学	家庭 技術
	2年			
26日(木)	1年	国語	社会	保体
	2年			
27日(金)	1年	理科	美術	音楽
	2年		音楽	

ペットボトルキャップ・ベルマーク回収

2月19日(木)・20日(金)の2日間、登校時の正門前において生徒会による「ペットボトルキャップ・ベルマーク」の回収を行いますので、ご協力をお願いします。

ペットボトルキャップは、鶴見区社会福祉協議会を通じ、海外の子どもたちにポリオワクチンを届ける活動などに活用していただきます。先日配布された「鶴見区社協だより・第54号」でも紹介されており、本校生徒会の写真が掲載されました。

ベルマークは、学校教育施設の改善に役立たせていただきます。本校PTA活動の一環として取り組んでいただきましたが、まだ家庭に残っていらっしゃいましたら、ご協力をお願いします。

エコキャップの推進に協力しています
 ～飲料用ペットボトルのキャップを回収しています～

これはまでに、みなさまのご協力
 ●累計個数 **3,782,180**個
 ●ポリオワクチン **3,703**人分 (平成26年12月末現在)

★ご協力をお願いします。
 回収しているのは、飲料用ペットボトルのキャップのみ(しょうゆや液体洗剤、化粧品等のふたなどは不可)です。また、汚れがひどかったり、シール(領札・キャンペーンシール等)が残ったままだと引き取っていただけなく、資源ゴミとなります。
 皆さんからお預かりしたキャップは、ボランティアさんによって分けられ、シール等が残ったままの分は一つ一つはがしていただきます。キャップは洗って乾かし、シールは取り除いてからお持ちください。よろしくお願いたします。

※シール等は必ずはがして(ください)
 ※飲料用ペットボトル以外の特殊な形のものには、はがして(ください)
 ※ひどく汚れているものは、はがれに(ください)