

# 進路通信～aspiration～ 1・2年生 休校期間臨時号②

発行元 昭和第一学園高等学校 進路指導部

## ☆ 毎日の記録をつけよう

臨時休校期間が続いていますが、みなさん元気になっていますか。体調管理はできていますか。一日も早く普通の生活に戻れるようになることを願い、日々過ごしましょう。

さて、すでにみなさん知っているように「STAY HOME」が言われています。学校に通えない、友人に会えないなど不安定な生活が続いている中で、みなさんは毎日をどのように過ごしているのでしょうか。自宅でストレッチをして気分転換をしたり、新聞やニュースを見て世の中の状況を学んだり、家事を手伝ったり、自宅学習を進めたりなど、落ち着いて考えれば意外とできることはたくさんあるものです。このような厳しい状況だからこそ、各自が工夫することで、改めて気づくことや考えることもあることでしょう。

そこで、そうした行動や考えを記録しましょう。記録を残して蓄積することで自分がどんなことを考えていたのか、今日何ができて、何ができなかったのかなど、自分自身の振り返りをすることができます。そして、この振り返りを続けると、自分の性格や得意なことなどを発見する一つのツールになります。次のページに生活の記録をつけるための簡単な表を添付しましたので、今日から構いませんから記録をつけてみましょう。

### ◎ 「生活面・体調管理面」の項目

上の段に、今朝の体温を測った上で、自宅での生活全般について、今日何をするのか、目標を記入します。トレーニングをする、家事を手伝うなど、取り組む時間なども含めて具体的に記入しましょう。

### ◎ 「学習面」の項目

上の段に、自宅での学習について、今日の目標を記入します。どの教科・科目のどのような内容を何分間取り組むのか、具体的に記入しましょう。

### ◎ 「一日を振り返って」の項目

今日一日を振り返って、考えたこと、調べてみたこと、今日できなかったこと、明日取り組もうと思っていることなどを具体的に文章でまとめます。【達成度】は一番上が「5」の5段階評価です。あてはまる段階に○をつけてください。一日の振り返りを行うときに、生活面・学習面のそれぞれの自己評価をしましょう。

## ☆ 進路指導部からの連絡

### 駿台映像授業について

すでに駿台映像授業活用マニュアルを郵送しており、4月23日前後に届いているかと思います。マニュアルの指示に従って是非登録してください。

◎1年生 中学校の復習を中心とした学習を行い、この時期に弱点を克服しましょう。

◎2年生 1年次の復習を中心とした学習を行い、苦手分野を得意分野にできるよう学習を継続しましょう。特に英語や数学が苦手な人は、中学校の基本的な項目から復習できる良い機会です。

