

中学校3年生は
こんな時期です



学習時間の
めやす

2~3時間

「育ち」や「学び」の特徴

まさに人生の節目の時期です。

- 自らの進学や就職などの進路決定をする時がだんだん近づいてきます。
- 「やらなくては」と分かっているが、思うようにならない自分に苛立ちを覚えます。
- 気持ちが不安定なときは、大人がかける言葉に敏感になり、時には反抗することがあります。
- 親の保護のもとから、社会へ参画し貢献しようとする行動力が発揮されます。

学校での学習内容の特色

- 目先の進路だけを意識すると対策的な学習になりがちです。まず、基礎・基本を確実に身につける総復習が必要です。
- 3年生の学習内容は1・2年生の学習内容とかけ離れて難しいわけではありませんが、3年生の授業の復習と1・2年生の内容を復習する必要があります。

やすらぎとささえ

- 家族として今まで以上に気をつかう時期です。子どものやる気を尊重しながらもできるだけ家庭学習に関わっていくことが大切です。
- 子どもの将来の夢や希望、就職や進学などについて家族で話し合しましょう。必要なときは先生とも相談しましょう。
- 休憩時間に家族から出される軽食や飲み物等のちょっとした気づかいも、家族から見守られている、支えられているという思いが伝わります。

中学3年生になったら
今一度家族みんなで生活習慣の点検を！



- 朝食は必ずとる！**
大切なエネルギー源で脳の働きにも関係します。
- 睡眠時間はたっぷり！**
睡眠不足では疲れがとれません。夜更かしはやめ、明日の生活にベストコンディションで臨めるようにアドバイスしましょう。
- 計画的に時間を使う！**
特に部活動を引退後は帰宅してから夕食までの時間を有効に活用して生活リズムを整えましょう。テレビなどの視聴は番組を選び、時間を決めるような働きかけましょう。分担した家事も続けましょう。
- あいさつや会話を大切に！**
「おはよう」「行ってらっしゃい」「おかえり」のあいさつはもちろん、楽しい会話で家族の絆を強く感じとることができます。

親子で
確認

ワンポイント
アドバイス



中学校
3年生 家庭学習
こんな内容・方法で

- 得意な教科は問題集などでどんどん進みましょう。
- 苦手な教科は分かるところまでさかのぼってやってみましょう。
- 先生から自分にあった学習方法をアドバイスしてもらいましょう。

まづノートを見て、その日の授業をふりかえりましょう！

- 詳しく知りたいことや、わかりにくかったことは教科書や参考書で確かめましょう。
- 国語の漢字や言葉、英語の単語や文法などは、繰り返し書いて覚えましょう。
- 数学の計算や文章題は、同じ問題や似た問題を問題集で解いてみましょう。
- 社会や理科では、大切なことをわかりやすくまとめておきましょう。



テスト日をめやすにしてスケジュール管理をしましょう

- 定期テストや教科の小テストなど、いつ何があるかをカレンダーに書き込んでおきましょう。
- テスト範囲とテスト日までの日数を考えて、その日に何を勉強するかも書き込んでおきましょう。
- スケジュールをもとに計画的に学習に取り組みたらカレンダーにチェックをいれるといいですね。

夏休みにはこんなことを！

- 1・2年生までの総復習を集中して続ける絶好の機会です。
- 問題集などのページ数を休みの残り日数から、1日に学習する時間や量を決めて進めます。
- 読書を通して心を育てましょう。また、読後の感想も書いておきましょう。

冬休みにはこんなことを！

- 進路を見据えてラストスパートです。
- 出題傾向を調べ、進路希望に合った問題集などに挑戦しましょう。



我が家の場合…

我が子の中3の時を思い出して一言…。ズバリ時間の有効活用が大切。ゲームなどに費やしている時間をしっかり話し合って短縮し時間を生み出すことです。子どもにだけ「見るな！」などと言って家族が野放図に見ているのは駄目。子どもはちゃんと見ています。進学や就職の難関を突破する重要な年です。家族も協力し、努力と我慢が必要な年だと思います。



『なぜ朝食が大切なのか？』

ちよこ

朝食をとると…
「体温を上昇させ、血流をよくする」
「食事からのエネルギーが脳に供給され、活発に活動を開始する」
「嘔む・飲み込むといった行為によって感覚神経も刺激される」
など体全体を目覚めさせてくれます。
朝食抜きは集中力に欠けるなど脳の働きにも影響します。

ちよこ