



道 標

みち

しるべ

2013/5/21
NO. 14

〈編集・発行〉

東中3年

進路指導部

《体験入学・見学情報》

◎名古屋工学院専門学校(専修)

- ◆日時 7/20(土)、8/24(土)
 - 午前の部 9:00~12:00
 - 午後の部 13:00~16:00
- ◆内容 学校見学、体験
 - A:ゲームのデザイン
 - B:カラフル刺繍のデザイン
 - C:電気実験
 - D:動く物作り
- ◆申込期限 7/10(水)まで

◎山本学園文化専門学校(専修)

- ◆日時 7/30(火)、8/1(木)
 - 午前の部 9:00~12:00
 - 午後の部 13:00~16:00
- ◆内容 ファッション講座 スイーツ講座
 - ※女子のみ ※女子のみ
 - アニメ講座 CGアート講座
 - ゲームプログラミング講座
 - ※詳細は、岩下まで
- ◆申込期限 7/8(月)まで

もう、2年生の頃とはテストの意味合いも変わってきますね。



進路担当より

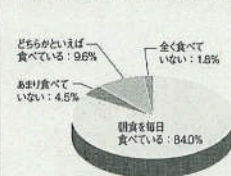
朝ご飯を食べると、学力UP!

自分の実力をつけるためには、まずは生活リズムを見直す必要がありますね。

毎朝、ご飯を食べてきていますか？

●わたしたちの食生活を見直そう

朝食を毎日食べていますか?(中学生)



朝食を食べない人の年齢別割合



朝食をとることが大切な理由は？

からだのリズムをととのえる

やる気と集中力が出る

脳にエネルギーを補給する

朝食とテストの点数の関係

「朝食を毎日とっていますか？」
(※正答率の割合)

	毎日とっている	全くとっていない
国語A	77.4%	63.6%
国語B	65.7%	50.3%
数学A	65.5%	47.7%
数学B	53.3%	32.2%
理科	53.8%	38.0%

(平成24年・文部科学省「全国学力・学習状況調査」より)

毎日朝まで食べる → 1日ジャキッ!
めざましごはん

朝食を抜いて学校に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力がなくなって授業に集中できないということはありませんか。脳の活動エネルギーであるブドウ糖を補うには「ごはん食」が最適です。ごはんは「粒食」なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。

(農林水産省「めざましごはん」キャンペーン)

《中間テスト終了!》

3年生初めての中間テストが終わりました。今までの自分の頑張った力が出せましたか? 「今回のテストに出題されなかった…残念」というのではなく、テストに至るまでにどれだけ勉強したかが重要なのが3年生です。

今回出題されなくても、入試では出題されるかもしれません。なので、ひとつひとつの積み重ねが、最後に自分を救ってくれるのです。

テストが終わったからといって、今まで勉強してきたことを忘れてしまっはいけません。返される答案をみて、しっかり直して、次に備えましょう。