

2月のほけんだより

鳥海中学校 保健室
No.17
令和6年2月19日(月)

今年度最後のメテアコントロールチャレンジ開催中です

☆全員が守るルール

起床	6:45まで
就寝	23:00まで
メディア	長くても2時間まで 21:00には使用をやめる
勉強	勉強時間>メテア使用時間

☆家族ルール

家族で話し合い、確認しました。	確認印
-----------------	-----

最後の取組なので
選択制ではなく、
各家庭の自由に!



	書き方 例	2/16(金)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)
起床時刻	6:45					
就寝時刻	23:00					
メディア 21時以降	20:30~21:00 ※使っていない場合→0分					
勉強時間	17:30~19:00 20:00~20:30					
家族ルール	○					

最後の取組なので、これまでの取組を振り返り、総合評価を！
生徒：自分のこれまでの取組に対して
家族：お子さんのこれまでの取組や様子に対して

生徒の振り返り

第1~4回の総合評価 A・B・C・D

家族からのコメント

第1~4回の総合評価 A・B・C・D

提出 2/26(月) テスト当日の朝

評価 A:よくできた B:まあまあできた C:あまりできなかった D:ほとんどできなかった

どうすれば決めた事を実行し目標を達成することができるのでしょうか？
今年度の全校基礎テストで全て満点だった2年〇〇さんのコメントにヒントが隠されていました！

テストで良い点を取るために **ゲームの時間を減らし** ましょう。

↑達成したい **目標** ↑目標を達成するための **行動**



そのため、家に帰ったら、 **ゲームを取らず机に向かい** ましょう。

↑↓確実に行動するための **工夫**

机に向かったら、 **スマホを触らず、筆記用具とプリントを取り出し** ましょう。



目標を達成するための行動が明確でないと、どこから始めればいいのか迷ってしまうことがよくあります。しかし、具体的に考えることで行動を起こしやすくなります。「何をすべきなのか」「どう工夫すれば行動できるのか」は人それぞれ違います。
なりたい自分になるために…目標を達成するために…。今できることを考え、行動してみましょう！