



## 自分の欲をコントロールできていますか？

2月15日(月)の学年集会で、学年主任の小林先生から「ある物」が紹介されました。

その名は、Kitchen Safe です。セルフコントロールを強化できるプラスチックコンテナで、**タイマーを設定すると、指定した時間までロックがかかり開けなくなる**というものです🕒



定期考査前にも関わらず、誘惑に負けてしまい、ついつい娯楽に時間を費やしてしまう人も多いと思います。この道具は、なんと最長9日間もロックできます…！スマホの使いすぎコントロール、ゲームの使用時間コントロール、テレビを見る時間のコントロール等、自力では難しいという人は、まずは道具に頼りながら、コントロール力を身に付けてみるのも良いかもしれませんね。

## 2月21日(日)は都立受検日！

今週末は、都立受検があります。まだ先のことですが、今からできる準備があります。それは、定期考査で、

- ・長時間机に向かう集中力と根気強さ
- ・決まった日に向けて確実に勉強を進めていく計画性と実行力

を身に付けることです。これらの力は、必ず、2年後の自分自身を支える大きな力となります。勉強しなさいと言われても、頑張り方が分からなければ、やりようがありません。今から、「どうやって」頑張ればいいのかを見つける必要があるのです。

1年生のこの時期に、今すぐ受験勉強を始める人はいないでしょう。しかし、1年生のうちの頑張り、決して無駄ではないのです。後になって、もっとやっとならばよかったなと思うことがないように、今回の定期考査を全力でやり遂げてみませんか？



### 来週の予定

日	曜	行事予定・時間割							
22	月		学	②	③	④	⑤	⑥	
23	火	天皇誕生日							
24	水	定期考査1日目 給食なし 12:15下校	学	数	美	保体			
25	木	定期考査2日目 給食なし 12:25下校	学	国	社	音			
26	金	定期考査3日目 給食あり 13:20下校 各種委員会13:30~	学	理	英	技家	委		