

夏休みの過ごし方を考える

開倫塾

塾長 林 明夫

1. 「早寝・早起き・朝ごはん」 - 夏休みこそ規則正しい生活を -
 - (1) 夜は24時までに寝る(できれば11時30分に床に就く)
 - (2) 朝は7時までに起床する(できれば6時30分に起きる)
 - (3) 朝ごはんは、ごはん・パン・コーンフレークなどの炭水化物を食べる(脳を活性化させるため)
 - ・家の手伝いもする
 - ・歯磨きを怠らない

2. 「新聞を読んで考える」 - 「新聞日記」を毎日書き続ける -
 - (1) 各紙面から気になる記事の見出しを書き抜く 10コ
 - (2) 興味のある記事を切り抜き、ノートにはり、コメントを書く。

3. 「本をゆっくり読む」 - 「書き抜き読書ノート」に、気に入ったことばをたとえ一行でもよいかから書き抜く -
 - (1) ジャンルをいくつか選び、日本や世界の代表的な本をできるだけゆっくり読む。
 - (2) 例えば
 - 夏目漱石「それから」
 - 志賀直哉「暗夜行路(あんやこうろ)」
 - スタンダール「赤と黒」
 - トルストイ「戦争と平和」

4. 「夏期講習は予習と復習をしっかりと」
 - (1) 完全予習 - わからないところをはっきりさせて、授業に臨む。
 - (2) 完全復習 - 習ったところをすべて覚える(もう一度やってみる)。
 - (3) 完全復習 - 教材をスミからスミまで全部やり切る。

5. 夏の終わりに「小さな旅行」を

6. 「社会を明るくする運動」を自分のこととして考えよう
 - (1) 犯罪を犯さない(犯罪者にならない)。
 - (2) 犯罪に巻き込まれない(犯罪被害者にならない)。

7. 「5S」をやってみよう

(1) 整理(せいり)

(2) 整頓(せいとん)

(3) 清掃(せいそう)

(4) 清潔(せいけつ)

(5) 躰(しつけ) { 美しい立居振舞い
敬語表現を含む言葉遣い