



来週はテスト！



中体連お疲れ様でした！！テストが6月19日（月）～21日（水）に実施されます。
切り替えてテストに向けて頑張りましょう。今回はテスト勉強の例を紹介します。



- ① **テスト出題範囲を確認して、教科書やプリント・ワークなどを解きながら、覚えていないところ、解けない問題に印をつける。**
- ② **印をつけた分からないところ、理解出来ていない部分を中心に覚えたい、問題を解きたいを繰り返す。**
- ③ **また、理解出来ていないところは先生や友達に聞く後は徹底的に繰り返しゃる。**

テスト前日の睡眠不足はNG！

睡眠時間はしっかり確保しましょう。睡眠時間が減ると

- ① 集中力がなくなる
- ② 記憶力が弱くなる
- ③ 考える力がなくなる
- ④ 身体に悪影響がある



などのデメリットがあるので睡眠時間は削らないようにしましょう！

ScrapBox では進路通信のバックナンバーや進路通信では紹介できないことなど
様々な情報を発信しています。ぜひお気軽にアクセスしてください。

<https://scrapbox.io/higaakihir-35419768/>

