

ゴンだより



(桃の花)

今 できることは 一つ

受験生はもちろん、どの学年のお友だちもそれぞれのまとめの時期、そして新たな一歩をふみだすときでもあります。

この時期は、まとめのためにも出発のためにも、いろんなことをやらねばなりません。あれもこれも、これもあれも うわーもう やだあ！

むりー！！ ストレスもたまってきて体調もくずれたりもします。

ワニゴンも自分のことでも、生徒さんたちのことでもたくさんの経験をしてきました。辛い反省も多いのですが、きりぬけて喜びにつながったことを大事にしています。それは、ちょっと落ち着いて、やらなくていけないことを思いつくままに書き出します。ノート 1 ページでもいいのですが、付箋(ふせん)が便利です。(2色、3色あると項目が分けやすくなります。)

そして、優先順位の高いものからならびかえましょう。うーん 優先順位1から順にみて、残りの時間を考えて、自分でできるもの、人の助けがいるもの、できないものにわけましょう。

次に、自分でできることを何日の何時にやるか書き込んで、人の助けが必要なものはいつ助けてもらうかメモして、時間の早い順に並べます。できないことを決め、捨てることも非常に重要です。これでやるべきことが1列になったので、一つのことに集中して対応できます。人間は集中するとすごい力を発揮します。

☆重要な注意があります。全部を完璧にやらなくちゃ！と思わないことです。7割できればよし！。うじうじごちゃごちゃから7割クリア~になればもうスツキリです。かもそうとう伸びています。

そこまでやった自分をうーんとほめてあげましょう。これで今の全力が出し切れます。

.....

(ことわざクイズ~) どっちの意味かな? !!

Heaven helps those who help themselves .

ヘブン ヘルプス ソウズ フー ヘルプ ゼムセルヴス.

A 天国には だれでも行けるから大丈夫だよ。 安心してすごそう。

B 天は 自分で努力する人をたすけるよ。自分を信じて強く生きよう。

2月

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

4			1	
		2		3
	1		2	
3		1		
	5		3	

授業日 休日予定 ご確認ください

☆春季講習 3月22日~3月30日 別紙ご参照ください

☆かけっこ教室 3月11日(日) 3月25日(日) 10:00~11:30 松本広域運動公園