

New Wind

生徒会募金活動の結果

12/22（月）に青森県東方沖地震への募金活動を、武庫之荘駅前にて行いました。生徒会役員に加え、スタッフやボランティアを含む計10人で参加しました。募金活動の結果、総額**56,782円**の募金額が集まり、市高祭での寄付金**40,450円**を合わせて合計**97,232円**を赤十字社を通して、青森県東方沖地震義援金に寄付することができました。沢山の方々の協力により集まったこの募金は、私達生徒会にとって大きな励みとなりました。私達生徒会は、今回の募金活動を通じて寄せられた温かい気持ちを忘れず、生徒会としてさらに自主的に行動できるよう努めていきたいです。



ポモドーロ勉強法

〈引用元：中高一貫専門塾ways 中高一貫教育 総合情報サイト〉

日々勉強に励む市尼生の皆さんに向けて、今回はポモドーロ勉強法について紹介したいと思います。私も以前実践した経験がありますが、時間を忘れて気づけば8時間ほど勉強できました。集中力が持続するだけでなく、メリハリを付けて勉強に取り組めました。ぜひみなさんも、試してみてください！

ポモドーロ勉強法のやり方は以下の手順で行います。

1. 学習内容を明確にする

やるべきことが明確であればスムーズに勉強を開始でき、無駄な時間も省けます。

2. 25分間勉強する

勉強の始まりと終わりを区切れるので、ダラダラ勉強してしまうような自体を避けられます。

3. 5分間休憩する

リフレッシュの方法は人それぞれなので、自分にあったものを見つけましょう。

4. 4回ポモドーロ実践したら、15～30分休憩

