

入試まであと少し! まとめの時期です



中学入試まで、いよいよ残り1ヶ月余りとなりました。

長友塾では、例年冬休みに入ってから冬期講習を実施しておりましたが、今期は12月第2週の土・日を利用し早めの冬期の予定です。この講習で志望校突破のためにさらなる実力アップを図りたいと考えております。自分の弱点教科を克服し、得意教科を更に伸ばしていきましょう。

12月入試直前冬期講習特別日程							
1	土			16	日	12:00~16:00	受験
2	日			17	月		
3	月			18	火	18:00~19:55	通常
4	火	18:00~19:55	通常	19	水		
5	水			20	木		
6	木			21	金	18:00~19:55	通常
7	金	18:00~19:55	通常	22	土	8:30~11:30	受験
8	土	12:00~16:00	受験	23	日	8:30~11:30	受験
9	日	12:00~16:00	受験	24	月		
10	月			25	火	18:00~19:55	通常
11	火	18:00~19:55	通常	26	水		
12	水			27	木	8:30~11:30	受験
13	木			28	金	18:00~19:55	通常
14	金	18:00~19:55	通常	29	土	8:30~11:30	受験
15	土	12:00~16:00	受験	1/4	金	18:00~19:55	通常



受験前日の食事

受験前日の食事、親としては悩みますね！私の経験ですが、まず刺身などの生ものは基本避けた方が良いでしょう。睡眠の促進や神経の沈静などに関係のある牛乳や卵など良質のたんぱく質を補給したり新鮮な野菜果物を取り入れるのも良いでしょう。縁起をかついで、カツなどを前日のメニューにすることがありますが、油ものはどうでしょうか？

この季節身体が温まる普段のメニューにちょっと甘い物を一つ加えてみるのもいいかもしれません。

また、受験当日の朝食は、食べ過ぎると脳の働きが低下する為、量は腹八分目。脳の働きにエンジンがかかるためにも朝食は抜かずによく噛んで取ると脳の働きが活発になり、精神的にも落ち着くそうです。何かの参考にしてください。