

# 山元の中学生 3つの約束

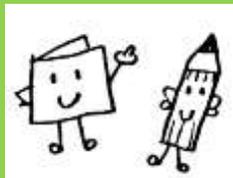
～効果的な学びで夢の実現を目指しましょう！～

## 規則正しい生活 の確立を

- 早寝・早起き。  
決まった時刻には寝ましょう。  
(遅くても11時まで)
- 朝食をしっかりと  
食べましょう。

## 家庭学習の 充実を

- 毎日決まった時刻に取り組みましょう。



1年 = 1時間以上  
2年 = 2時間以上  
3年 = 3時間以上

## ゲーム・スマホは 時間を決めて

- 1時間以内。  
夜9時までには  
やめましょう。



自ら信ずるところ篤ければ、成果自ら到る（人間の強さは、信念の強さで決まる。強固な決意と行動に、結果は必ず付いてくる。）

山元町名誉町民「志賀 潔 博士」の言葉

志賀 潔 博士：細菌学者。宮城の生まれ。赤痢菌<sup>せきり</sup>を発見。昭和19年文化勲章受章。晩年を山元町で過ごす。

山元町教育委員会