

# 自分で創る1週間

目標

目標が達成できたときの言葉やマークを考えて記録しておく、楽しく取り組むことができます。OK (^^) ☺

## 【5つのチャレンジ】

わたしたちは、自分で計画を立てて勉強し、自ら学びます。

## 1日のスケジュール

平日

休日

| 曜日     | 学習計画                                 | ふり返り |
|--------|--------------------------------------|------|
| 月      |                                      |      |
| 火      | 自主学習の予定や、学習内容などの、メモとして使いましょう。        |      |
| 水      |                                      |      |
| 木      |                                      |      |
| 金      |                                      |      |
| 土      |                                      |      |
| 日      | 今週の目標についてふり返り、来週に向けてがんばりたいことを書きましょう。 |      |
| 来週に向けて |                                      |      |

6:00  
8:00  
10:00  
12:00  
14:00  
16:00  
18:00  
20:00  
22:00  
24:00

起きる時刻や寝る時刻を決めて、睡眠時間を十分とりましょう。

学習にとりかかる時間、場所を決めましょう。

家族のためにできることを考えましょう。

テレビ、ゲーム、スマホなどのメディアは、時間を決めて利用しま

学習時間  
合計  
時間

学習時間  
合計  
時間

## 【家庭学習のポイント】

- 学習する場所を整える
- 必要な道具を準備する
- 量の目安を決める
- 終わったら保護者に見せる

## 【進め方】

- めあてを決める
- 課題に取り組む
- 答え合わせやまちがい直しをする
- 学習をふり返る

## 【計画の立て方】

### 【計画の立て方】

- ①生活に必要な時間(食事、睡眠、入浴など)を書きましょう。
  - ②学習時間を書きましょう。
  - ③自分の自由な時間(手伝い、読書、音楽鑑賞など)を書きましょう。
- ※次の3つの時間を意識して、1日の計画を立てるといいですね。
- 学習時間    ○読書時間    ○睡眠時間

【保護者のみなさまへ】 望ましい生活及び学習習慣が身に付くよう、応援してください。

- (例) ・困っていたら一緒に取り組む    ・将来を見据えた目標を一緒に考える  
・ノート等から状況を把握して、アドバイスをするなど