

姫中 STAY HOME わたしの生活デザイン

年 番 氏名

休校中の平日は、学校と同じ生活リズムでがんばろう。だらけた生活になってしまうと、再開後の学校生活がきつくなります。また、休校はみんな同じ条件ですから、この時間の使い方があとで大きな差を生みます。学校のように先生がそばにいてもありません。おうちの人がいとも見ているわけでもありません。それでも自分でがんばることがなにより素晴らしい。させられるのではなく自分からすることは必ず自分を成長させます。自分なりのモデルプランを作って、毎日の予定と記録は「姫中ノート」に記録しましょう。

G：ゴールドコース 6時間（学習4時間、読書1時間、運動1時間）

S：シルバーコース 5時間（学習3時間、読書1時間、運動1時間）

B：ブロンズコース 4時間（学習2～3時間、読書と運動で1～2時間）

Q：休日コース 3時間（学習、読書、運動をバランスよく3時間）※土日や祝日

※1時間は授業と同じ50分でOK。50分して10分休憩で1時間。25分2セットなどもOK。さらに7時間スーパーコース、8時間プレミアムコースも自分で作ってチャレンジするのも素晴らしい。土日や休日でもできれば休日コースに取り組んで下さい。特に予定なければ平日プランに挑戦を。ライバルは自分。友だちは一緒にチャレンジする仲間。

自分の生活をデザインし、1日のタイムスケジュールのモデルプランを作ろう。（例）

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
			学習①	学習②	学習③	学習④			読書		運動							

プランA（ ）コース

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

プランB（ ）コース

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

プランC（ ）コース

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

挑戦する意気込みを書いておこう。