

<24時間をデザインしよう>

(1) 帰りの会で、帰ってから次学校に来るまでの予定を立てる。

- ・日付を書く
- ・自学ノートの上から1行目に「その日はどんな日にするかテーマを書く」
- ・自学ノートの上から2行目・3行目にどのように過ごすか計画を立てる。
- ・自学ノートの上から4行目は開けておく。

※自学ノートが減るのが嫌な人はノートの上部でもよい。

4／19（金）

No.
Date

「家に帰ったらすぐに勉強する。しっかり休む」

17:00 帰宅 17:00～19:00 学習 19:00～夕食 20:00～風呂 20:30～スマホ・ゲーム 22:00 就寝

6:00 起床・身支度 6:20～6:30 朝食 7:00 出発

(2) 朝の会で、予定通りにできたか振り返りを行う。

- ・赤ペンや青ペンで、だいたい予定通りいったところは、○、変更の場合は書き換える。
- ・自学ノートの上から4行目に一日振り返って100点満点中何点だったか記入する。
- そして振り返りや感想を書く。

自学ノートを班ごとに集めて提出

4／19（金）

No.
Date

「家に帰ったらすぐに勉強する。しっかり休む」

17:00 帰宅 17:00～19:00 学習 19:00～夕食 20:00～風呂 20:30～スマホ・ゲーム 22:00 就寝

6:00 起床・身支度 6:20～6:30 朝食 7:00 出発

80点 家に帰ったらすぐ寝てしまったが、晩ご飯の後には勉強できたから良かった。