

新宮中生のみなさん、休校中の間、規則正しい生活はできていますか？
 まもなく自宅に配付される生活スケジュール表を作成して、いつからでも
 学校が始まっていいように生活リズムを整えましょう！

今回は3年生の2人に生活スケジュール表を週末、書いてもらいました。
 みなさんの参考にしてください。

(このスケジュール表は3年生の使用しているものです。)

1・2年生の皆さんは各学年のスケジュール表を記入してください。)

5/19 ~ 5/10		5/19 (土)		5/10 (日)	
健康チェック (体温・体調)		体温 36.7℃	体調 ○	体温 36.5℃	体調 ○
weekly to-do list		subject	topic/page	subject	topic/page
健康	「ウォーキング」	社	問題集 P4~7	数	問題集 P87~90
		理	プリント×3	国	問題集 P130~135
		英	単語 152	英	問題集 ② P20~25
掃除	掃除機をかける	英	問題集 ① P50~55	理	単語 107
	机の上の整理	英	② P16~19		プリント×1
でまねは	本を一冊読む				
一週間の中でやることを書き出してみましょう。一週間の計画が立てやすくなりますよ。		時\分	10 20 30 40 50	時\分	10 20 30 40 50
		04		04	
		05	就寝	05	就寝
		06		06	
		07		07	
		08		08	
		09		09	勉強
		10	勉強	10	FREE TIME ①
		11		11	
		12	勉強	12	勉強
		13	勉強	13	勉強
		14	FREE TIME ②	14	FREE TIME ②
		15	勉強	15	勉強
		16	勉強	16	勉強
		17	勉強	17	読書
		18		18	
		19	ウォーキング	19	ウォーキング
		20	FREE TIME ③	20	FREE TIME ③
		21		21	
		22	読書	22	勉強
		23		23	
		24		24	
		01	就寝	01	就寝
		02		02	
		03		03	
		daily total	5 h 0 m	daily total	5 h 20 m
		notes	6h-10分休憩×6	notes	6h-10分休憩×4
			・今日の課題は全て終わらせることができた。		・単語が半分しか覚えられなかった。
			・就寝前に時間をとることができたので読書をした。		・部屋の片づけをすることができた。
weekly total			4 h 10 m		

体温・体調は毎朝チェック！必ず記録しておきましょう。

計画の達成度をチェック。積み残した課題があると次の日以降の計画で修正してみましょう。

計画の達人に学ぶ計画づくりのコツ

- 計画づくりのコツはまず達成目標(Goal)をつくること
計画は、あくまでも目標を達成するためのアイテムです。
- 計画をいつも見直すことが大切！
①Plan(計画)
やることリストをつくり、期間、期日や優先順位を考え、日ごとの計画に組み込みます。
②Do(行動・実行)
計画を実行してみます。まずは、計画どおりにやってみよう。
③Check(振り返り・評価)
実行成果を振り返ります。できなかったこと(課題)の発見こそがチャンス！
④Action(改善)
課題をできるようにするための修正を行い、再チャレンジします。
- PDCAの習慣をつけると、あなたは「夢の実現」にグッと近づけますよ

みなさんも家のお手伝いや軽い運動などが出来れば、よりいいですね。
生活スケジュール表には朝の体温を記入するところがあります。
学校が始まると朝、必ず検温して登校することになります。
今のうちから習慣にしましょう。

1 ~ 1		5/9 (土)		5/10 (日)		5/11 (月)	
健康チェック (体温・体調)		体温 36.5℃	体調 ○	体温 36.5℃	体調 ○	体温 ℃	体調
subject	topic/page	subject	topic/page	subject	topic/page	subject	topic/page
weekly to-do list		不	塾の授業動画を受ける ✓	英	単語の正しい読み方 ✓		
お手伝い	洗たくものたたみ	理	塾の宿題 ✓	英	↑30こくらいできれば ✓		
	夕飯準備	理	塾のLIVE授業 ✓	理	運動とエネルギーの復習 ✓		
健康づくり	走る	英	塾の授業動画を受ける ✓	数	関数y=ax²の復習 ✓		
		英	塾の宿題 ✓	不	歴史年号覚える ✓		
ピアノ	練習する	数	受動能・現在完了・不定詞のプリント 2枚 ✓	不	歴史年号覚える (平安・室町) ✓		
		数	2次方程式のプリント 2枚 ✓	不	数学英語 ✓		
		P710	数英の塾の課題 ✓	P711	英語 ✓		
		P712	英語の発音の塾の課題 ✓				
		時\分	10 20 30 40 50	時\分	10 20 30 40 50	時\分	10 20 30 40 50
		04		04		04	
		05		05		05	
		06	就寝	06	就寝	06	
		07		07		07	
		08		08		08	
		09	運動	09		09	
		10		10		10	
		11	勉強	11	勉強	11	
		12		12		12	
		13	勉強	13	勉強	13	
		14		14	ピアノ	14	
		15		15		15	
		16		16	勉強	16	
		17		17		17	
		18	勉強	18		18	
		19		19		19	
		20		20		20	
		21		21		21	
		22	勉強	22	勉強	22	
		23		23	お手伝い	23	
		24		24	勉強	24	
		01		01		01	
		02	就寝	02	就寝	02	
		03		03		03	
		daily total	7 h 39 m	daily total	7 h 38 m	daily total	
		notes	英語のプリントが終わらなかったのと、寝るのが遅くなったのが反省点。 明日はきりかたを良くする!	notes	今日はすると決めていたことを全て終わらせることができてよかった。	notes	
weekly total		h	m				

学習のチェックができています。出来なかったところを次の日に生かせるとより良いですね。

みなさん体力は落ちていませんか? 少しでも運動できるといいですね。

登校開始に向けて起床時間も気をつけていきたいですね。

お手伝いも出来ています! 素晴らしいです。

1日の日記を書きましょう。勉強のこと、家庭のこと何でも構いません。