

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年生の皆さんには各学年のスケジュール表を記入してください。)

5/9 ~ 5/10		5/10 (土)		5/10 (日)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
健康チェック (体温・体調)		体温 36.7°C	体調 ○	体温 36.5°C	体調 ○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
weekly to-do list		subject	topic/page	subject	topic/page																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
健 康 チ ェ ッ ク	社	問題集 P4~7	✓	数	問題集 P87~90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	理	7011:トX3	✓	国	問題集 P130~135																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
掃 除	英	単語 15コ	✓	英	問題集② P20~25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	英	問題集① P50~55	✓		単語 10コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
で き れ ば	英	③ P16~19	✓	理	7011:トX1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<p>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。</p>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>時 分</th> <th>10</th> <th>20</th> <th>30</th> <th>40</th> <th>50</th> <th>時 分</th> <th>10</th> <th>20</th> <th>30</th> <th>40</th> <th>50</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>04</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>04</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>05</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>05</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>06</td><td></td><td></td><td>就寝</td><td></td><td></td><td>06</td><td></td><td></td><td>就寝</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>07</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>07</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>08</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>08</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>09</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>09</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td><td></td><td>勉強</td><td></td><td></td><td>10</td><td></td><td></td><td>勉強</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>11</td><td></td><td></td><td>FREE TIME ①</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>12</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td></td><td></td><td>勉強</td><td></td><td></td><td>13</td><td></td><td></td><td>勉強</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>14</td><td></td><td></td><td>勉強</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td></td><td></td><td>FREE TIME ②</td><td></td><td></td><td>15</td><td></td><td></td><td>FREE TIME ②</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>16</td><td></td><td></td><td>勉強</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td></td><td></td><td>勉強</td><td></td><td></td><td>17</td><td></td><td></td><td>読書</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>18</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td></td><td></td><td>ウォーキング</td><td></td><td></td><td>19</td><td></td><td></td><td>ウォーキング</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td></td><td></td><td>FREE TIME ③</td><td></td><td></td><td>20</td><td></td><td></td><td>FREE TIME ③</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>21</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>21</td><td></td><td></td><td>FREE TIME ④</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>22</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>22</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>23</td><td></td><td></td><td>読書</td><td></td><td></td><td>23</td><td></td><td></td><td>勉強</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>24</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>24</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>01</td><td></td><td></td><td>就寝</td><td></td><td></td><td>01</td><td></td><td></td><td>就寝</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>02</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>02</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>03</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>03</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td colspan="6">daily total 5 h 0 m</td> <td colspan="6">daily total 5 h 20</td> </tr> <tr> <td colspan="6">notes 6h - (10分休憩×6)</td> <td colspan="6">notes 6h - (10分休憩×4)</td> </tr> <tr> <td colspan="6"> <ul style="list-style-type: none"> 今日の課題は全て終わらせることができた。 就寝前に時間をつくることができたので読書をした。 </td> <td colspan="6"> <ul style="list-style-type: none"> 単語が半分しか覚えられなかった。 部屋の片づけをすることができた。 </td> </tr> <tr> <td colspan="6">weekly total 4 h 10 m</td> <td colspan="6"></td> </tr> </tbody> </table>						時 分	10	20	30	40	50	時 分	10	20	30	40	50	04						04						05						05						06			就寝			06			就寝			07						07						08						08						09						09						10			勉強			10			勉強			11						11			FREE TIME ①			12						12						13			勉強			13			勉強			14						14			勉強			15			FREE TIME ②			15			FREE TIME ②			16						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			FREE TIME ④			22						22						23			読書			23			勉強			24						24						01			就寝			01			就寝			02						02						03						03						daily total 5 h 0 m						daily total 5 h 20						notes 6h - (10分休憩×6)						notes 6h - (10分休憩×4)						<ul style="list-style-type: none"> 今日の課題は全て終わらせることができた。 就寝前に時間をつくることができたので読書をした。 						<ul style="list-style-type: none"> 単語が半分しか覚えられなかった。 部屋の片づけをすることができた。 						weekly total 4 h 10 m											
時 分	10	20	30	40	50	時 分	10	20	30	40	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
04						04																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
05						05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
06			就寝			06			就寝																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
07						07																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
08						08																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
09						09																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
10			勉強			10			勉強																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
11						11			FREE TIME ①																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
12						12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
13			勉強			13			勉強																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
14						14			勉強																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
15			FREE TIME ②			15			FREE TIME ②																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
16						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			FREE TIME ④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
22						22																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
23			読書			23			勉強																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
24						24																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
01			就寝			01			就寝																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
02						02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
03						03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
daily total 5 h 0 m						daily total 5 h 20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
notes 6h - (10分休憩×6)						notes 6h - (10分休憩×4)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
<ul style="list-style-type: none"> 今日の課題は全て終わらせることができた。 就寝前に時間をつくることができたので読書をした。 						<ul style="list-style-type: none"> 単語が半分しか覚えられなかった。 部屋の片づけをすることができた。 																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
weekly total 4 h 10 m																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

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。