

2学期中間テストに向けて 平日の勉強可能時間を考えよう

1年 4組 1番 なまえ 旭太郎

1日の学習可能時間を求めましょう。それは平日や休日で変わってきますし、平日でも習い事や部活があるか無いかによっても変わってきます。

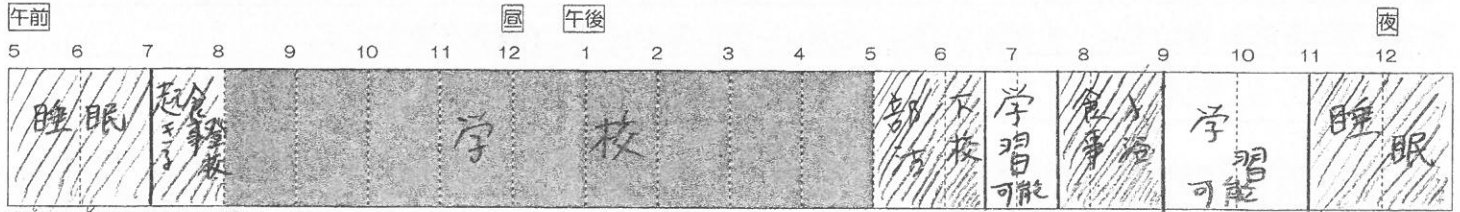
それぞれのパターンで、自分自身の学習可能時間を見える化することが大切です。

ただ何となく学習計画表を書くのではなく、これをもとにして学習計画を立てていくことが目標達成には必要です。

自己管理する力をつけていきましょう。

担任の先生チェック欄

パターン1 平日 (部活やクラブがある日)



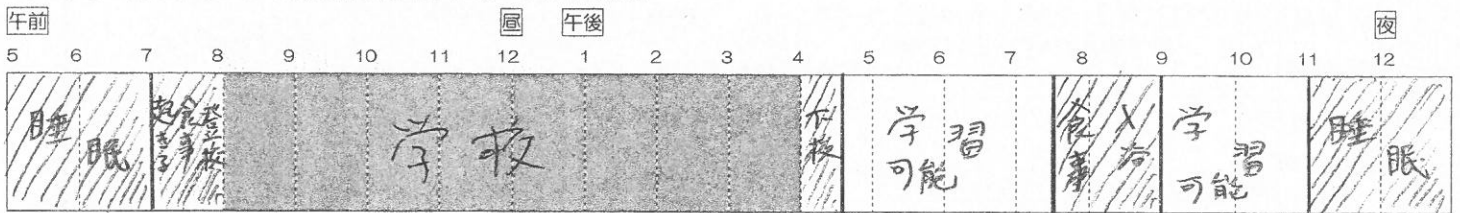
①睡眠時間を青でぬりましょう。

1日7~8時間は睡眠時間と取りましょう。(6時間以下は記憶力が低下したり、風邪を引きやすくなったりするといったデータがあり)

②部活、クラブ、食事、入浴、家の手伝いの時間を黒でぬりましょう。

③残った時間が、勉強可能時間です。パターン1の私の勉強可能時間は 3 時間 30 分です。

パターン2 平日 (パターン1とは違う自分自身のパターンを考えよう)



①睡眠時間を青でぬりましょう。

1日7~8時間は睡眠時間と取りましょう。(6時間以下は記憶力が低下したり、風邪を引きやすくなったりするといったデータがあり)

②食事や入浴、家の手伝いの時間を黒でぬりましょう。

③残った時間が、勉強可能時間です。パターン2の私の勉強可能時間は 5 時間 0 分です。

2学期中間テストに向けて 休日の勉強可能時間を考えよう

1年 4組 1番 なまえ 旭太郎

休日の方が平日よりも、自分自身で考えて行動する時間が長くなります。

パターン3とパターン4として以下に書きますが、人によってはパターン5や6が必要な人もいるかと思います。

そういった場合は、もう一枚この紙をもらって自分で作成してみましょう。

自立とは自己管理能力を身に付けるということです。

担任の先生チェック欄

パターン3 休日 (部活やクラブがある日)



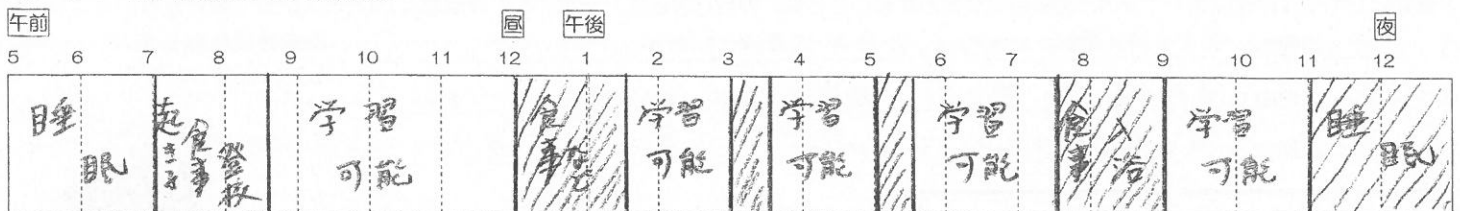
①睡眠時間を青でぬりましょう。

1日7~8時間は睡眠時間と取りましょう。(6時間以下は記憶力が低下したり、風邪を引きやすくなったりするといったデータがあり)

②部活、クラブ、食事、入浴、家の手伝いの時間を黒でぬりましょう。

③残った時間が、勉強可能時間です。パターン3 (休日) の私の勉強可能時間は 5 時間 30 分です。

パターン4 休日 (部活やクラブがない日)



①睡眠時間を青でぬりましょう。

1日7~8時間は睡眠時間と取りましょう。(6時間以下は記憶力が低下したり、風邪を引きやすくなったりするといったデータがあり)

②食事や入浴、家の手伝いの時間を黒でぬりましょう。

③残った時間が、勉強可能時間です。パターン4 (休日) の私の勉強可能時間は 7 時間 0 分です。