

学習力通信 UP

発行者:校内研修推進委員

発行日:7月19日(月)

発行番号:No.3

学習法講座「夏休みの計画の立て方」 ☆夏休みの最後の一週間であせらないために☆

① 5週間の予定を確認してみよう。

部活動・家庭のこと(旅行など)・塾や習い事など、決まっている予定を書き込みます。そうすることで、次のように見通しを持って取り組みやすくなります。

- ・「スポーツ観戦レポート」は、オリンピックで卓球決勝を観戦して書こう。
- ・読書感想文は、予定が入っていない期間にじっくり取り組もう。

② 1週間単位で計画してみよう。

部活や行事などがある日は、たくさんの宿題に取り組むことはできません。その分、部活や行事がない日に多めに取り組むようにしましょう。「夏休みのワーク」は、1週間ごとの目標を予定表に書き込んだり、「ふせん」に書いてページに貼っておいたりすると良いでしょう。1週間の最後は予備日。遅れていたなら、この日に遅れを取り戻しましょう。予定通り進んでいたら、この日は「ごほう日(ご褒美)」!好きなことをしてリフレッシュ!



③ 1日の時間の使い方を考えよう。

「夏休みのワーク」を試しにやってみると、どのぐらいの時間で1~2ページできるのかわかります。それをもとに、1日に必要な学習時間の目安をつけましょう。また、部活や行事のある日とない日では、1日の流れが違います。自由に使える時間帯を確認しておくことで、「早起きして、涼しい朝のうちに1時間勉強してしまおう」とか、「お昼を食べて昼寝を少しして、すっきりしたら1時間やろう」など、計画を立てやすくなります。裏面の予定表を生かして下さい!

☆さらにやる気をUPさせるためのコツ 人それぞれです、工夫してみてください☆

- ★苦手な科目は夏休み前半から取り組む!後半の気持ちがお楽になる!
- ★毎日、好きな科目から始める!これで一日の勉強のエンジンがかかる!
- ★自分が集中できる時間や場所、集中に向かうルーティーン(「この曲聞くと元気!」など)を持つ。
- ★やるべきことが済んだら、自分で自分に、ご褒美をあげる!

☆学習法講座で計画を立てた生徒の感想☆

中1 Aさん 「宿題がたくさんあることに気づきました。」

中1 Bさん 「部活の予定を書いてから、いろいろな予定を書くと、書きやすかったです。」

中1 Cさん 「ごほう日(予備日)を入れることで、やる気が出てきました。」

宿題の量を把握できたことで
あせらずにできそうですね!

計画的に頑張れた自分を、
ぜひほめてあげてください!



決まっている予定を書いておくと、自由に
使える時間が分かっていいですね!



1日の時間の使い方を考えよう！



学習法講座では、夏休みの5週間の計画を立てました。ここでは、1日の時間の使い方を考えてみて欲しいと思います。表の左側「部活や行事がある日」の使い方を参考に、皆さんの1日の流れを考えてみてください。この通信の表に記したコツも活用しながら、部活や行事の「ある日」と「ない日」の予定を書いて、家の見えるところに貼っておきましょう。

時刻	部活や行事のある日(例)	部活や行事のある日	部活や行事のない日	時刻
5				5
6	起床☀ 朝ごはん🍳			6
7	勉強📖			7
8	部活 ↑			8
9	↓			9
10				10
11				11
12	昼ごはん🍱			12
13	昼寝			13
14	勉強📖			14
15	おやつ			15
16	勉強📖			16
17	ゲーム			17
18	夜ごはん🍳			18
19	TV📺			19
20	お風呂🛀			20
21	読書📖			21
22	就寝			22
23				23
24				24

※ 甘楽中のHPにも1日の時間の使い方(Excelシート)をUPしておきます。ご活用ください。