

学びの羅針盤

高柳小学校
令和2年
4月吉日発行
研修主任

今は、はなれていよう ～家で自分をみがく時期 ③～

みなさん、元気ですか。家で自分を磨く時期③「さよなら だらだらデーその①」です。

家は、学校や職場とはちがい、自分をリラックスさせる大切な場所です。電池に例えると「充電」する所です。好きなことをしたり疲れを癒したりして、心や体を修復させる場所。ですから、長いお休みに学習するには、少し「やるぞ!」という覚悟が必要です。そこで、今回は、取り組みやすくするためのポイントを紹介します。できそうなことに取りかかってみましょう。

□ したことを自主学習ノートに記録しよう。

ポイント: **具体的に書く**。(下線の所のように) **時刻も記録**すると良い。

【例】○月○日(曜日) <天気> ~このような感じで書いてみよう~

- ① 8:00~8:05 庭でなわとび。あや跳びの練習
- ② 8:10~8:20 室内で、体幹トレーニング(プランク2分)。
高柳小体力向上トレーニングSAQ 今日レベル1と2
- ③ 9:00~9:45 算数 宿題のプリントを2枚
- ④ 10:00~10:45 国語 漢字ドリルを進める。P1 と P2
- ⑤ 11:00~12:00 温かいので、庭の草取りを家の人とやる。春を見つけた。
テントウムシを発見。うえきばちの下にダンゴムシがたくさんいた。
- ⑥ 12:00~13:00 昼ご飯の準備のお手伝い 昼ご飯
焼きそばづくりを手伝った。キャベツの葉を洗った。
食事の後、皿洗いをした。洗う順番を考えたら、お母さんに褒められた。
この次は、野菜を切ってみたい。
- ⑦ 13:30~14:00 おそうじ…今日はげんかんそうじ。靴みがきをしたらきれいになったので気持ちよかった。
- ⑧ 14:00~ けんだまの練習…今日は30回のうち、3回お皿に乗った。明日は5回乗せたい。

- したことを記録していくと、後で見ることができる。毎日書けば、続けた自分を褒めることができる。「**がんばった自分**」を「**みえる化**」すると、**自分ではげますことができる**。
- 下線部のように、回数やページを具体的に記録すると、次の目標が立てられる。気づきを書くことで、「ぼんやり」を「はっきり」にする力が。表現力は、思考を深めるのに役立つ。
- 取り組んだ**時刻を書く習慣**をつけると、できるだけ短い時間で終わられるような目標ができる。**集中力**がつく。「**時間**」を大切にできる習慣がつく。
- ◎ →**レベルアップ** このような記録を、後からするのではなく、先に1日の「計画」が立てられたら花丸。難しかったら、学校の時間割を使うのがおすすめ!!