

生活・学習がんばりカードの書き方

5年生のみなさんへ

これまで、「5年生スケジュールカード」を使い、毎日の計画を立ててすごしていたと思いますが、これからは、志免東小学校の人みんなで「生活・学習がんばりカード」を使うことになりました。内容は学年によって少しちがいますが、今までよりもっと、みんなが生活や学習の計画をたてやすくなっていると思います。今まで、計画を立てていなかった人もだいじょうぶ。今日から、このカードを使って計画を立ててすごしましょう！

生活・学習がんばりカード

年 組 名 前 ()

☆ 起床時刻や就寝時刻などを決め、生活リズムを整え、規則正しい生活を心がけましょう。

☆ 挑戦したいこと(得意なことを伸ばしたい、苦手を克服したい)を決め、取り組もう。

☆ 表に書いたことができたなら、色をぬったりシールをはったりしよう。

日にち	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/18	5/19	5/20
できたかな?								
今朝の体温を計る	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど
時 分に起床								
朝、昼、夜、一日三食食べる								
お手伝い をする								
分間、体を動かす								
分間、学習する								
分間、読書をする								
テレビ・ゲーム・スマホ等の時間 分以内								
に 挑戦する								
歯みがきをしてから、 時 分に就寝								

5/11 (月)	毎日がんばろう	できたら やってみよう	5/12 (火)	毎日がんばろう	できたら やってみよう
5/13 (水)	毎日がんばろう	できたら やってみよう	5/14 (木)	毎日がんばろう	できたら やってみよう
5/15 (金)	毎日がんばろう	できたら やってみよう	5/18 (月)	毎日がんばろう	できたら やってみよう
5/19 (火)	毎日がんばろう	できたら やってみよう	5/20 (水)	毎日がんばろう	できたら やってみよう

左は、生活のこと、右は学習のことを書きます。

【左：生活のこと】

- ① 年・組・名前を書きます。
 - ② 挑戦(ちょうせん)したいことを決めて書きます。
 - ③ 表の口の中に目標の時間を書きます。
- ☆ 毎日目標たっせいでできたかチェックして、できたら色をぬったりシールをはったりします。
- ☆ 2枚目の最後には、がんばったことやがんばりたいことを書きましょう。

【右：学習のこと】

- ① 毎朝、学習の計画を書きます。
 - ② 「毎日がんばろう」には、必ず取り組む課題を書きます。
 - ③ 「できたらやってみよう」には、よゆうがある人や、道具がある人がする課題を書きます。
- ※ 時間は、自分が学習するのにかかる時間で決めていいです。また、4つのわくをきっちりうめなくてもいいです。合計時間が100分になる(または100分をこえる)ように計画しましょう。右がわの《例》をまねしながら、自分に合う計画を考えてみましょう。

《例》

〇/〇 (〇)	毎日がんばろう	できたら やってみよう
20分 国語	漢字スキル P.4~5	
40分 算数	自学(教科書P.248~P.249)	
30分 体育	ストレッチ	なわとび
10分 音楽	リコーダー練習	

〇/〇 (〇)	毎日がんばろう	できたら やってみよう
40分 社会	自学(教科書で世界の大陸と海洋を調べる)	動画を見る
20分 読書	本を読む	
40分 理科	自学(教科書でXガクの見分け方をまとめよう)	

5/11 (月)	毎日がんばろう	できたら やってみよう

5/12 (火)	毎日がんばろう	できたら やってみよう

5/13 (水)	毎日がんばろう	できたら やってみよう










































































5/14 (木)	毎日がんばろう	できたら やってみよう

5/15 (金)	毎日がんばろう	できたら やってみよう

5/18 (月)	毎日がんばろう	できたら やってみよう

5/19 (火)	毎日がんばろう	できたら やってみよう

5/20 (水)	毎日がんばろう	できたら やってみよう

できたかな？	日にち	5/21	5/22	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	/
今朝の体温を計る。	
時 分に起床									
朝食の準備を手伝ってから、食べる。									
お手伝い をする。									
分間、体を動かす。									
分間、学習する。									
分間、読書をする。									
テレビ・ゲーム・スマホ等の時間、 分以内									
に 挑戦する。									
歯みがきをしてから、 時に就寝。									
これまでがんばったことやこれからもっとがんばりたいことを書こう！ 困っていることや、先生に話したいことをある人はここに書いてね。									
.									
.									
.									
.									

☆「せいかつがんばりカード」は、学校が始まる日に持ってきてね。

5/21 (木)	毎日がんばろう	できたら やってみよう

5/22 (金)	毎日がんばろう	できたら やってみよう

5/25 (月)	毎日がんばろう	できたら やってみよう

5/26 (火)	毎日がんばろう	できたら やってみよう

5/27 (水)	毎日がんばろう	できたら やってみよう

5/28 (木)	毎日がんばろう	できたら やってみよう

5/29 (金)	毎日がんばろう	できたら やってみよう

/ ()	毎日がんばろう	できたら やってみよう