　　t　で予定を進めよう。

【ねらい】やることを　どんどん進める　習慣をつくる。

　　　　　　　　　　　　　☆こんな人におススメです。⇒

【方法】

（STEP１）

やることを付せんに書き込もう。具体的に小分けにすることがPoint！



（STEP2）

付せんをワークシートの

“左側（Challenge!）”に貼る。

　やりやすさで並べるとGood！

数学　ワーク２ページ

理科　You tube　2つ

ジョギング　15分

そうじ機　10分

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（ワークシートは次のページです）

（STEP３）実行する。

終わったものから、付せんを“右側（Finish！OK!!）”に移動する。





（STEP４）最後に、“右側（Finish!OK!!）”

を評価しよう。



　　〇左側に付せんが残っているとき。

保護者に見てもらうと効果的！

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・自分の時間でできる内容（量）に減らせばOK。

　・内容を小分けにして、具体的な内容にすればOK。

