

To do list 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)

やることを付せん書きに書き込もう。具体的に小分けにすることがPoint!

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

(STEP2)

付せんをワークシートの“左側 (Challenge!)” に貼る。

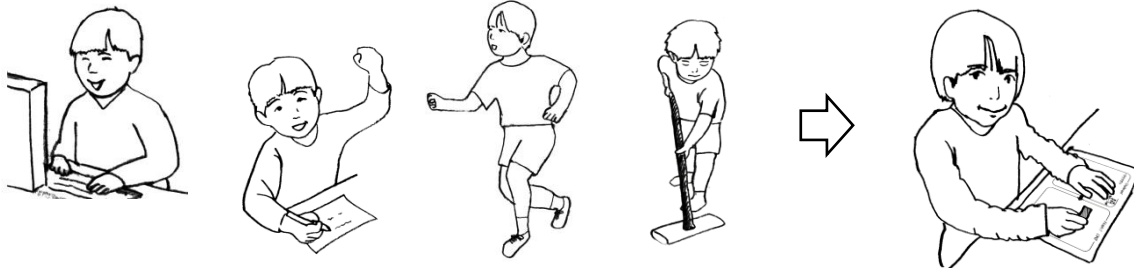
やりやすさで並べると Good!



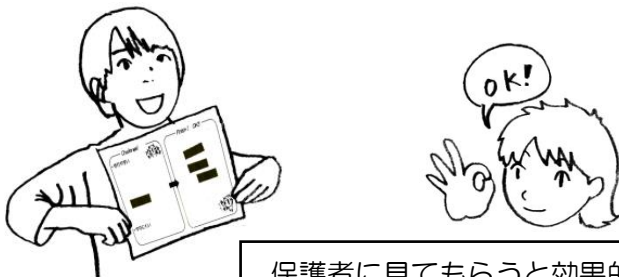
(ワークシートは次のページです)

(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。



保護者に見てもらおうと効果的!

○左側に付せんが残っているとき。



できなかったと思わない

- 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。

Challenge!

- やりやすい



Finish! OK!!

