

ゆめ、なかよし、げんき

VERSION UP!



アップデート週間 ~3つの力でレベルアップ!!

LEVEL UP!



ゆめ お どりよく ちから
夢に向かって努力する力
「自主学习」

まいにち せいかつ み なお ちから
毎日の生活を見直す力
「生活習慣チェック」

め けんこう まも ちから
目の健康を守る力
「目に優しい生活チェック」

○夢に向かって努力する力「自主学习」

- ・将来どんな仕事につきたいか考え、そのために必要な力を身に付ける。
- ・どんな未来にも適応できるように、幅広く力を身に付ける（多様性）。

○毎日の生活を見直す力「生活習慣チェック」

- ・十分に睡眠時間を取り、心と体をすっきりさせ、頑張る力を高める。
- ・お手伝いをすることで、責任感や自分で考える力を身に付け、自己肯定感を高める。

○目の健康を守る力「目に優しい生活チェック」

- ・スクリーンタイム（テレビやゲームなどの画面を見る時間）を減らす。
- ・正しい姿勢や離れてテレビやゲームを見て、目の健康を守る。

ねん ぐみ ばん
年 組 番

<3つの力で特に意識すること>

○夢に向かって努力する力「自主学习」

- ・具体的な目標を立てることで、やる気(意志)をアップさせましょう。
- ・自主学习は、自分が得意なことだけを行うのではなく、いろいろな教科の学習に取り組みましょう。

○毎日の生活を見直す力「生活チェック」



- ・生活習慣を見直し、いつでも全力を出せるように心と体を準備しましょう。

○目の健康を守る力「目に優しい生活チェック」

- ・タブレットの画面を見るときは、「足はペタ、背中はピン、おなかと背中にグー1つ」の姿勢で、目を30cm離して見ましょう。(自主学习の時も同じです。)
- ・スクリーンタイムを守り視力低下やイライラ、頭痛などを防ぎましょう。30分に1回は、20秒遠くを見るようにしましょう。時間を決めるときは、平日1時間、休日2時間までの範囲で決めましょう。
- ・前髪が目にかからないようにしましょう。




○夢に向かって努力する力「自主学习」

① 夢	② 夢に向かって頑張ること(いくつ書いてもいいです)	
③ 頑張る自主学习(書ける子は、～を～分)※②と同じでもいいです		

チェック表(○:よくできた、△:あまりできなかった、×:しなかった)

日にち	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	○の数	△の数	×の数
しゅくだい 宿題										
じしゅがくしゅう 自主学习										
がくしゅうじかん 学習時間(分) 数字記入								ごうけい 合計		(分)

まいにち せいかつ みなお ちから せいかつしゅうかん
 ○毎日の生活を見直す力「生活習慣チェック」

<p>①寝る時刻 ※低学年9時、高学年9時半目安</p> <p style="text-align: center;">_____ 時までには布団に入る。</p> 	<p>②起きる時刻</p> <p style="text-align: center;">_____ 時までには布団を出る。</p> 
<p>③お手伝いできそうなこと、家族とできそうなこと ※いくつ書いてもいいです</p> 	

チェック表 (○:よくできた、△:あまりできなかった、×:しなかった)

日にち	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	○の数	△の数	×の数
ちようしよく 食をしっかりと食べる										
き 決めた時刻に寝る										
き 決めた時刻に起きる										
てつだ お手伝いをする										

め けんこう まも ちから め やさし せいかつ
 ○目の健康を守る力「目に優しい生活チェック」

①スクリーンタイム・デジタルデトックス計画

曜日	月	火	水	木	金	土	日
スクリーンタイム(分)							

②チェック表 (○:よくできた、△:あまりできなかった、×:しなかった)

日にち	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	○の数	△の数	×の数
よい姿勢で画面を見る										
スクリーンタイムを守る										
そと あそ 外で遊ぶ										
まえがみ め 前髪が目にかかっていない										

どの職業でも「考える力」は必要で、その力は、様々な学習をすることで身に付きます。

例えば、「算数」は「ある考え方をもとにして、「他の課題を解く」という

「応用力」、「社会」は「資料を比べて、似ている所や違う所を見つける」

という「情報を整理する力」などです。

学んだ内容が直接役に立つこともあります。その先にある、

様々な「考える力」を伸ばすために幅広く学習し、

「個性・自主性・多様性」を伸ばしていきましょう！

個性。
 自主性。
 多様性。
 第十小学校。



＜自分の振り返り＞ ○ 一番頑張ったことや、これから頑張りたいことなど



夢に向かって努力する力
「自主学習」



目の健康を守る力
「目に優しい生活チェック」

毎日の生活を見直す力
「生活習慣チェック」

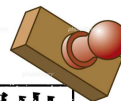


○ 保護者の方や先生から
(頑張りにコメントをいただけたらと思います)



Empty rounded rectangular box for comments.

※このプリントは、7月10日(月)に先生に提出してください。



提出

自分の生活や健康を見つめ直すとともに
自主学習に意欲的に取り組み、心も体も
自分の夢に近づくことができましたか？
これからも生活習慣に気をつけて、夢に
向かって頑張りましょう！！

