

生活習慣を見直し、勉強の計画を立てて実行しよう！

2019.〇.〇〇. △△学校学力向上委員会

【手順①】

自分で明日(来週)からの「起床・就寝時刻」「家庭での勉強時間(塾を含む)」「ゲームやスマホなどのメディアに接する時間」を決めよう！

【手順②】

「帰りの会」で、その日の学習を振り返り、家に帰ってからの勉強の計画を立てよう！(復習が基本！…明日の授業にもつながるよ!!)

- 復習がとくに必要なものは何だったかな？
- 自分があまり理解できなかったところは？
- 宿題はあったかな？

【手順③】

その日の評価、1週間が終わったの評価を、点数と感想で表してみよう！
明日は今日よりもっと充実した1日に！

【注意事項】

- ※この用紙を毎日もって来ることを忘れないでください(クリアファイルなどに保管してください)。
- ※「生活面の点数記入」や「合計点記入」は各自家で書いてください。
- ※土曜日、日曜日分は、当日朝に家で記入してください。

旭川市立 学校

LS (Life&Study) プラン・チェックシート

年 組 番 名前

第 回 令和 元 年 月 日 () ~ 月 日 ()

☆目標点数... /140点
※計画通り、集中OK! = 5点 ... どちらとも書えない = 3点 ... 計画通りできなかった、集中していなかった = 1点

Life プラン		Study プラン		合計	実行度・
チェック項目	項目	教科	学習するおもな内容		
① 起床時刻を守れたか	② 学習計画通りか	③ ゲーム・スマホなどのメディアに接する時間内に抑えられたか	④ 家庭での勉強時間(塾を含む)を守れたか	⑤ 就寝時刻を守れたか	
Step1 / 月				/15 &	/5
Step2 / 火				/15 &	/5
Step3 / 水				/15 &	/5
Step4 / 木				/15 &	/5
Step5 / 金				/15 &	/5
Step6 / 土				/15 &	/5
Step7 / 日				/15 &	/5
合計				/105	/35

【本人から】1週間を振り返って

【保護者の方から】

【先生から】

印