

# 1日のスケジュールを立てよう

本誌を読もう!



p.23

記入日 月 日 ( )

Web 進路講演 「高校生活オリエンテーション編」も参考にしよう

## 記入例：平日（学校がある日）

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24時	
起床	登校			授業			昼休み			授業			部活	帰宅	夕食	気分転換	入浴	勉強	就寝

自宅学習時間 計 / 時間

## ●平日（学校がある日）

アドバイス 新しい環境に慣れるには、スケジュール管理が不可欠だ。高校生になって通学時間が長くなることが多いので、時間の使い方を工夫して、余裕のあるスケジュールを組もう。

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24時	

自宅学習時間 計 \_\_\_\_\_ 時間

## ●休日（学校のない日）

アドバイス 生活リズムを崩さないよう、できるだけ平日と同じ時間に行動することを意識しよう。部活動などで平日に勉強する時間がとれない場合は、休日の学習時間を多めに確保しておこう。

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24時	

自宅学習時間 計 \_\_\_\_\_ 時間

先生からのコメント

読み返した後の気づきを書こう

月 日 ( )

# 部活動や学校行事の目標を決めよう

本誌を読もう!



p.28~29

記入日 月 日 ( )

Web 進路講演 「高校生活オリエンテーション編」も参考にしよう

アドバイス 活動や行事全体の目標とは別に、個人的な目標を分けて決めてもよい。また、目標達成のために自分の強みだと感じていることをどう生かせるか考えてみよう。

部活動名	参加した理由・部活動で掲げている目標
1年間の具体的な目標	
目標を掲げた理由	
目標達成のためにしようと思うこと	



学校行事名	学年やクラスで掲げている目標
自分の役割・担当	
準備でがんばりたいこと・発揮したい自分の強み	
当日でがんばりたいこと・発揮したい自分の強み	

先生からのコメント

読み返した後の気づきを書こう

月 日 ( )