

休校期間中の手帳活用について

普段の夏休みなどと違いクラブ活動もなく毎日の生活リズムがおかしくなりそう…っというかすでにおかしくなっていないですか？

ところで3月に渡した手帳は活用されていますか？眠ったままではありませんか？すでに活用している人はそのままの感じで！眠ったままの人は手帳に休校期間中の日々の自分の生活を記録することを始めてみましょう。

下にあるのが記入例です。毎日書くことが大切です。嘘をつく必要もありません。細かいことまで書いたり無理をする必要もありません。自分なりにアレンジしてみてください。(シール張るのもあり、イラスト書くのもあり etc)

学校が再開されたときには手帳を毎日持ってきてくださいね！



表紙とかも
自分のものだとして主張!!
してみては??



4 April 卯月

月 MON 火 TUE 水 WED 木 THU 金 FRI 土 SAT 日 SUN

Small Goal
宿題 がんばる!!

- 16日 おいばあちゃんの日 birthday
- 外におもむきに行きたい!!
- 「普通」よりすごいことなんてはない
早く普通の日がもどして
IT-ヘルメットはあ
- おいらん前にとったピザ
「料理の女王」
おもしろかったあ〜

Self Coaching
毎朝08時の日あった〜
朝ちゃんと起きないヒダク
運動不足 → 毎日走る!!

1日の中でやったこと
とかをざっくり記入

1週間の中で
あったこと
思ったこと etc
を記入 ~ !!

あら〜 こればっかりとか
反省すること 記入

勉強Time

あーい