

# 学習と生活の記録をつけて生活リズムを確かなものにしよう！

## ～学活（LHR）資料～

山口です。この1週間、毎日をどのように過ごしてきたでしょうか？ 学校の時間帯に沿った生活のリズムはできてきましたか？ まだの人もいるかもしれません。

そこで、13日（月）からの1週間は、2週目のLHR（ロングホームルーム）の課題として、「学習と生活の記録」をつけながら、生活リズムを確かなものにしていく取り組みをします。

1年生のホームページから、ExcelファイルまたはPDFファイルをダウンロードしてください。パソコンでは、Excelファイルがそのまま使えます。スマホの場合は、iPhoneでは表計算アプリNumbers（無料）で入力や保存ができます。Androidの場合は、アプリExcelが必要で、すでに使っている人は、入力や保存が可能です。まだの人は、PDFの方のファイルを開いて、その内容を自分でレポート用紙に書き写すアナログの方法で構いません。

各項目欄を記録しましょう。平日の午前・午後・夜（復習）の欄には、学習した時間や内容を記録します。（休日は必須ではありません）

「一日のふりかえり」には、その日にしたこと（Fact）、感じたこと（Opinion）などを文章で書きましょう。

「5段階自己評価」には、数字1～5で、その日の自分を通信簿のように、自己評価してみましょう。

記録を取るということで、不思議と意識が高くなります。お金を貯める目的での金銭出納帳、ダイエットするときに食事内容や体重の記録を取ること、高い効果が出るのは広く知られています。

次の登校日に学校でパソコン設定をします。作成した自分のExcelファイルは、アップロードによる提出の方法を後日お知らせします。レポート用紙に手書きをした人は、写真を撮ってアップロードすることになります。

パソコンやスマホで、デジタルで作業をする人は、今あるファイル名の赤字の部分を下のように変更しておいてください。（自力でできない人は授業開始後で構いません）

例) 「4組43番 津山桜子」さんの場合

初期設定 LHR\_1\_01\_氏名 →変更後 LHR\_4\_43\_津山桜子

		組		番号		氏名			
月	日	曜日	起床時間	午前の学習(時間と内容)	午後の学習(時間と内容)	夜の復習(時間と内容)	一日のふりかえり	5段階自己評価	就寝時間
4月	13日	月	:						:
	14日	火	:						:
	15日	水	:						:
	16日	木	:						:
	17日	金	:						:

本日10日（金）に郵送で学習課題や解答集などの資料を各家庭へ発送しました。これから家庭学習もいよいよ忙しくなります。平日は特にしっかり学習に取り組みましょう。そしてテレビ体操や筋トレなど、できる範囲での体力づくり、免疫力づくりも忘れずに。