１年生での使い方

手順

①学校で明日の持ち物や課題行事を記入する

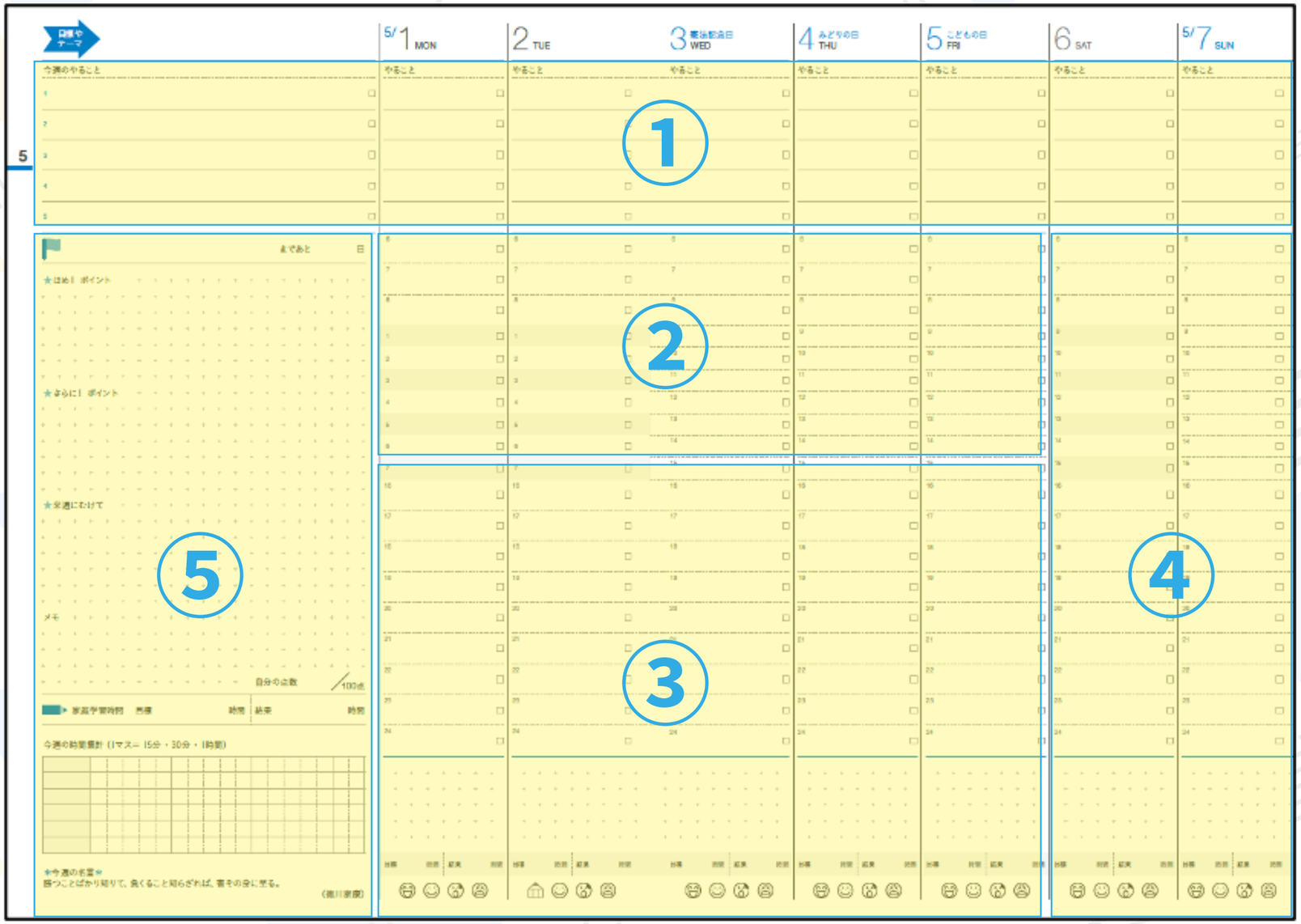
②明日の時間割を記入する

③朝のSHRで「昨日の放課後の時間の使い方」と振り返りを記録する

※月～金は①②③の繰り返し
※慣れてきたら④⑤も週のルーティーンに加えてみましょう

④週末の終わりに１日の時間の使い方を記録する

⑤月曜のSHRに先週の振り返りを記入する

Point

＃まずは、「開いて書く」ことを習慣化していきましょう。
＃開くタイミングと書く場所を決めてあげると習慣化しやすくなります。
＃２か月続けると、慣れていきます。