２年　　組　　番氏名

**２　自分の生活をり返る**

**３　学ぶということ**

**家に帰ってからどのように過ごしていますか。中学生になって約半分の時間が過ぎました。した時間を過ごすためにはどうしたらよいのでしょうか。**

**家庭での過ごし方を振り返ろう**

　中学２年生になって学級での活動や部活動・委員会活動などがしくなったことでしょう。下校後の

時間をどのように使っていますか。日頃の生活を振り返ってみましょう。

**振り返ってみよう**



　　　**帰宅した時刻　　(　　時　　分)**

**時刻　　　　(　　　　時　　　分)　起床時刻（　　時　　分）**

・学習の時間(宿題や授業の予習・復習など)　 （ 　 時間　　　分）

・生活の時間(食事・入浴など)　　　　　　　 （　　時間　　　分）

・家の手伝いの時間　　　　　　　　　　　　 (　　時間　 　分)

・その他の時間(テレビ、読書、音楽など) （　　時間　　　分）

・や習い事など家庭以外での時間　　　　　 （　　時間　　　分）

時間の使い方を振り返って気がついたことを書いてみよう。

**目標を決めよう！**

　将来を考えた際の今の自分がやらなければならないことや具体的な目標を考えていきましょう。



**自分の目標を考えて宣言しよう**

※（例）早寝早起きをして遅刻を絶対しない。…など

－２－５－

**よりよい家庭での過ごし方を考えよう**

　自分のこれまでの過ごし方を見つめ直して、新たに今後の過ごし方の計画を立てましょう。

次の点を考えながら、家庭での過ごし方を設計してみましょう。

|  |
| --- |
| 1. 学習の時間（宿題や授業の予習・復習など）
2. 生活の時間（食事、入浴など）
3. 家の手伝いの時間（お洗い、食器洗い、など）
4. 趣味・その他の時間（テレビ、読書、音楽鑑賞、インターネットなど）
5. や習い事など家庭以外での時間
6. ・起床時刻　※生活リズムをくずさないよう、決まった時間に就寝・起床をしよう。
 |

　　　　　　　　の日（例：習い事のある日など）

|  |
| --- |
| 17:00 18:00 　19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 0:00 ～ 6:00 7:00 8:00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

　　　　　　　　の日

|  |
| --- |
| 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 0:00 ～ 6:00 7:00 8:00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**自分の生活を振り返ってみて**

　自分の生活を振り返ってみてどのように感じたでしょう。中学校生活を振り返ってみて、どのようなことを感じたでしょう。今回の授業を通して考えたこと、感じたことなどを自由に書きましょう。

**自由に書こう**



－２－６－