学校では教えてくれない大切なこと

目ひょうを　たっせいしよう！①



目ひょうを　きめよう！

目ひょうが　あると　やる気が　わいてくるよ！

目ひょうを　かいて
見える　ところに
はって　みよう！



キャラクター　しょうかい



整太
マンガと　やきゅうが
大すきな　小学生。

かったん
整太の　いえの
かい犬。





理香
整太の
いもうと。

総復習ドリル小学１年生〔三訂版〕
© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

学校では教えてくれない大切なこと

目ひょうを　たっせいしよう！②



どんな　目ひょうがいいの？

1　すきなこと，やりたいことを　目ひょうに　しよう！

おかしが　すき…	クッキーを　つくれる　ように　なる！
どうぶつが　すき…	どうぶつの　名まえを　おぼえよう！



2　目ひょうは　はっきりした　ものに　しよう！

れい

早おき　する　→　ちょっと　ぼんやり…

あさ　7じまでに　おきる！　→　はっきり　している！



これなら，たっせいしたか　どうかが　わかりやすいね。

総復習ドリル小学１年生〔三訂版〕
© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

学校では教えてくれない大切なこと

目ひょうを たっせいしよう！ ③



小さな 目ひょうから はじめよう！

目ひょうは こまかく くぎって クリアして いこう！

目ひょうが 大きすぎると…



あと すこしで できそう！



○ 一ぽずつ 目ひょうに ちかづける！

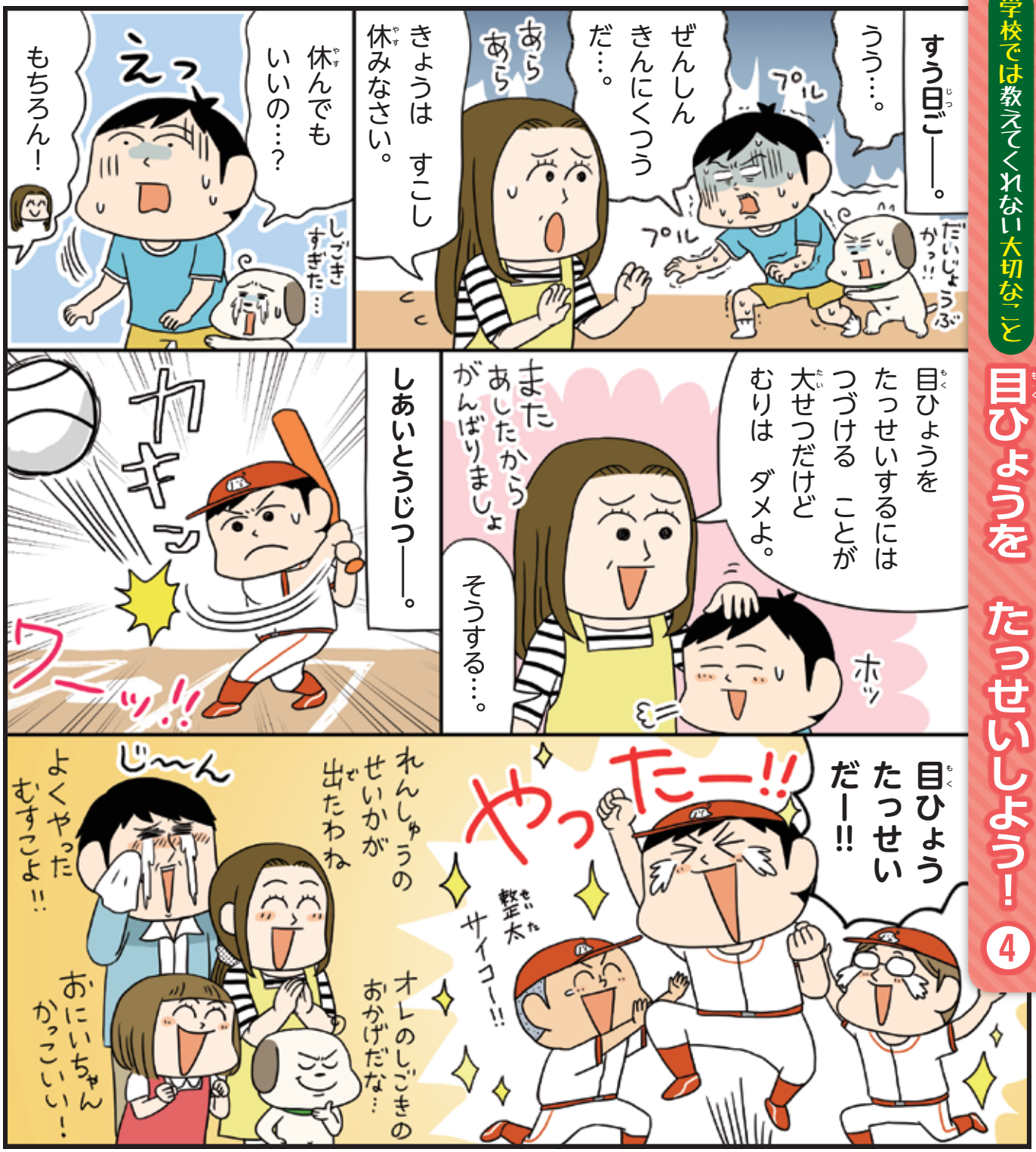
すこしずつ 「なにを」「いつまでに」 やるか，けいかくを 立てる ことも 大じだぞ！



総復習ドリル小学１年生〔三訂版〕
© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

学校では教えてくれない大切なこと

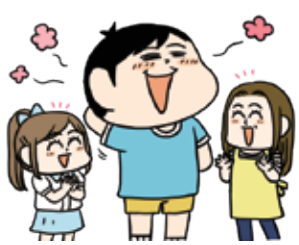
目ひょうを　たっせいしよう！④



「できた!」を　つみかさねよう！

たっせいできると　じぶんに　じしんが もてるよ！

やる気を　もちつづける　コツ



かぞくや　ともだちに　ほめて　もらう！



できたかどうか　わかるように　する！



つかれた　ときは　むりせず　休む！

目ひょうを　一つ　たっせいしたら，また つぎの　目ひょうを　立ててみよう！



総復習ドリル小学１年生〔三訂版〕
© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

学校では教えてくれない大切なこと

じかんを　大せつに　つかおう！①



けいかくを　立てよう！

じかんを　うまく　つかう　ために　いつやるか（スケジュール）を　きめて　おこう！

れい 1日のスケジュール



れい はる休みのスケジュール



キャラクター　しょうかい



整太
マンガと　やきゅうが大すきな　小学生。

かったん
整太の　いえの　かい犬。



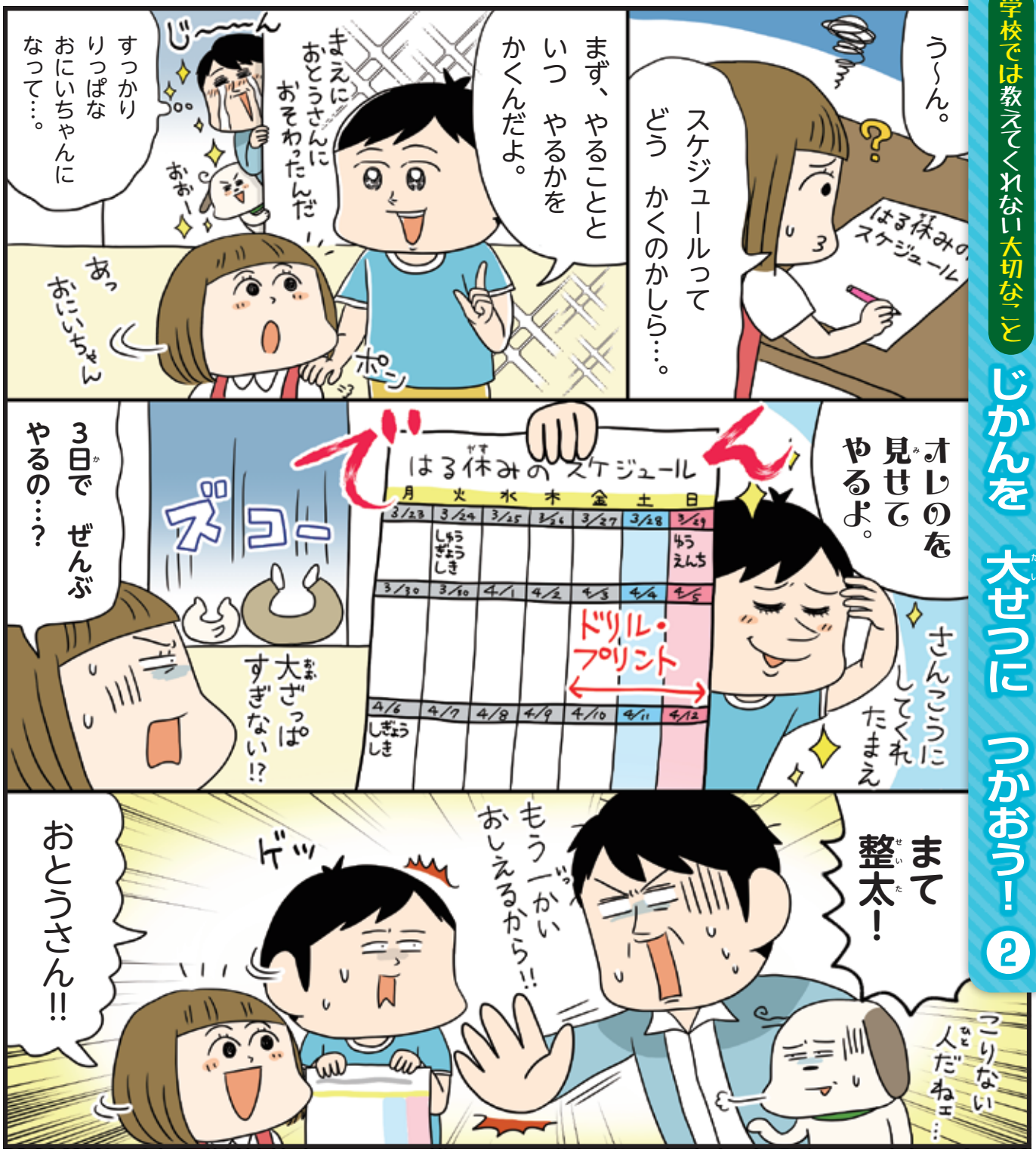


理香
整太の　いもうと。

総復習ドリル小学１年生〔三訂版〕
© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

学校では教えてくれない大切なこと

じかんを　大せつに　つかおう！②



「やることリスト」を　かいて　みよう！

やることを　かき出すと　スケジュールを　せいり　しやすく　なるよ！

さく文は　見なおしの　じかんを　かんがえて　2日に　わけておくか…。

はる休み　やることリスト

- プリント
- ドリル
- さく文
- え日き
- ○○ちゃんと　あそぶ
- ピアノの　れんしゅう　…

あそぶ　日を　きめておこう。

むりに　よていを　入れすぎないように　しよう！



総復習ドリル小学１年生〔三訂版〕
© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

学校では教えてくれない大切なこと

じかんを　大せつに　つかおう！ ③



かかる　じかんは　どれくらい？

1つの　よていに　ひつような　じかんを　おぼえて　おこう！

かきこんで　みよう

べんきょう	せいかつ	あそび
ドリル 1 ページ … ＿＿＿＿ ふん	はみがき 1 かい … ＿＿＿＿ ふん	テレビ … ＿＿＿＿ ふん
え日き 1 日ぶん … ＿＿＿＿ ふん	おふろ … ＿＿＿＿ ふん	ゲーム … ＿＿＿＿ ふん

かかる　じかんが　わかれば　けいかくを　立てやすく　なるぞ！



総復習ドリル小学 1 年生〔三訂版〕
© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

学校では教えてくれない大切なこと

じかんを　大せつに　つかおう！④



けいかくを　見なおそう！

スケジュールひょうに　むりは　ないかな？





まい日　むりせず　つづけられる　スケジュールにしよう！



じぶんに　あった　スケジュールに　なるように，ときどき　見なおしてみよう。

© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024