学校では教えてくれない大切なこと

目標を達成しよう！①



目標を決めよう！

目標があると，生活にメリハリがつくよ！

目標を書いて見えるところにはってみような！



人に見られたくないときは，手帳や日記でもいいよ。

キャラクターしょうかい



すだち

ちょっとなまけものの小学生。



インクリート

万年筆の魔人。

すだちの家族



総復習ドリル小学４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

目標を達成しよう！②



どんな目標がいいの？

1 好きなこと，やりたいことを目標にしよう！

ピアノをひくのが好き…	ひける曲をふやす！
外国に行きたい…	英単語を覚えよう！



2 目標は具体的なものにしよう！

例

本をたくさん読む　ちょっとぼんやり…

↓

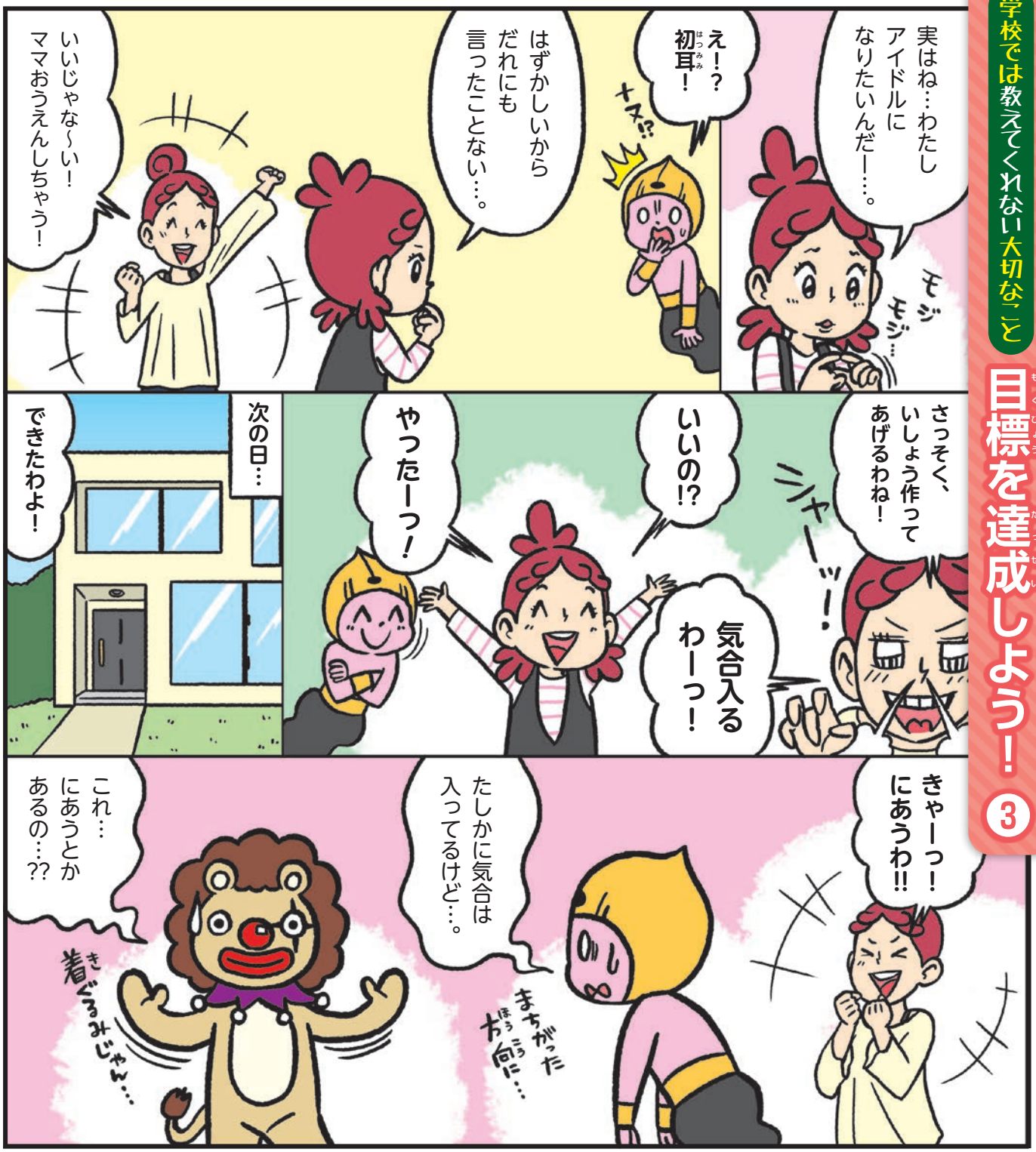
1週間に1さつ本を読む！　具体的！

期間や分量を入れると，達成したかどうかがわかりやすいよ。

総復習ドリル小学４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

目標を達成しよう！③



目標を人に話してみよう！

周りの人から力をもらえることもあるよ！

役に立つじょうほうを教えてもらえるかも…！

この本が参考になるよ！

おうえんしてくれる人があらわれるかも…！

次の試合，見にいくね！



もちろん，一人でコツコツとがんばるのも**アリ！**

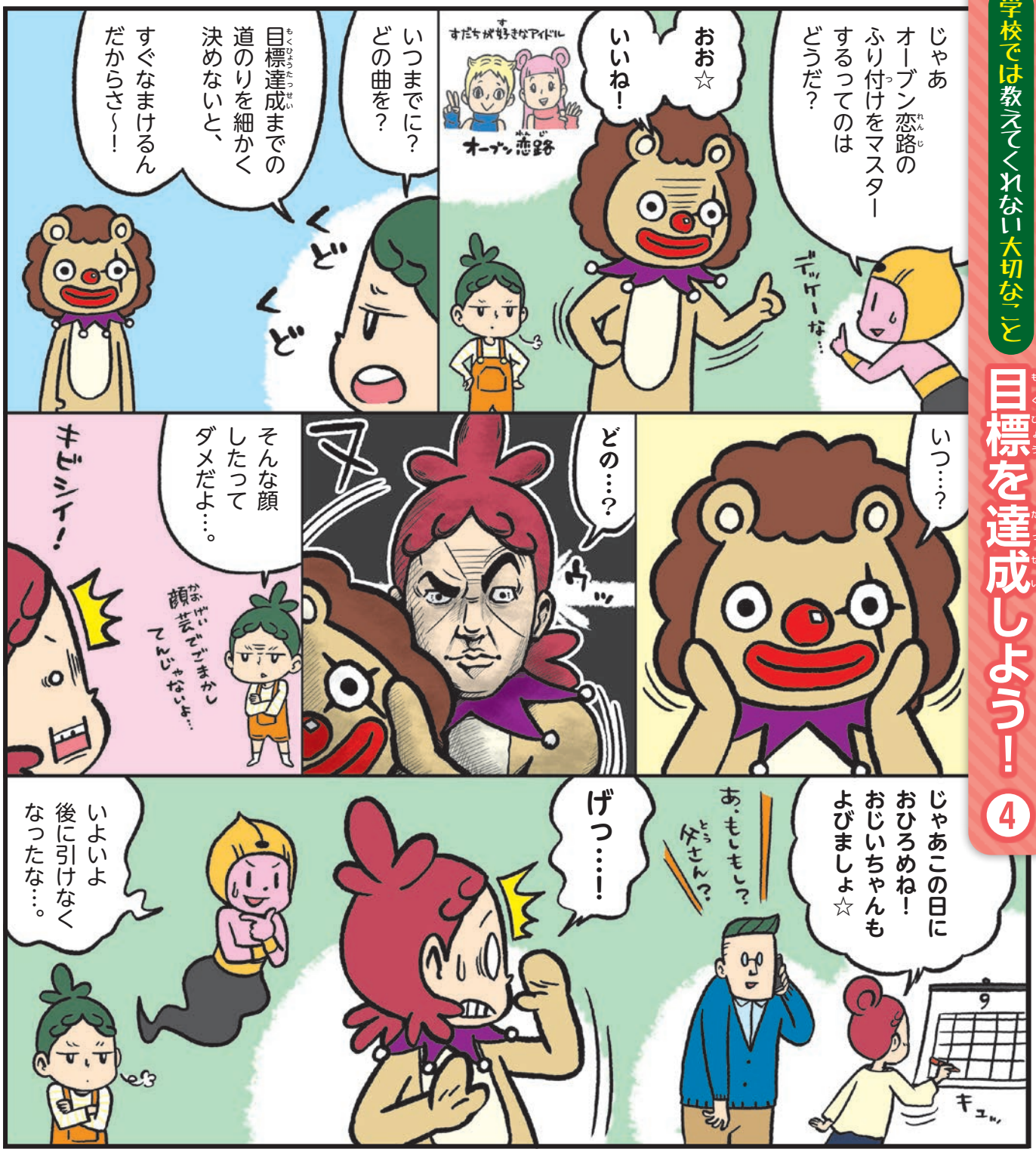


自分に合ったやり方で目標に近づこう！

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

学校では教えてくれない大切なこと

目標を達成しよう！④



すぐできることから始めよう！

目標は期間や分量を細かく区切ってクリアしていこう！

目標が大きすぎると…



あと少しでできそう！



○ 一歩ずつ目標に近づける！

やることの順番を，簡単なものから少しずつむずかしくしていくことも大事だよ！



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

学校では教えてくれない大切なこと

目標を達成しよう！⑤



仲間といっしょに目標達成！

目標をだれかと共有すると…？



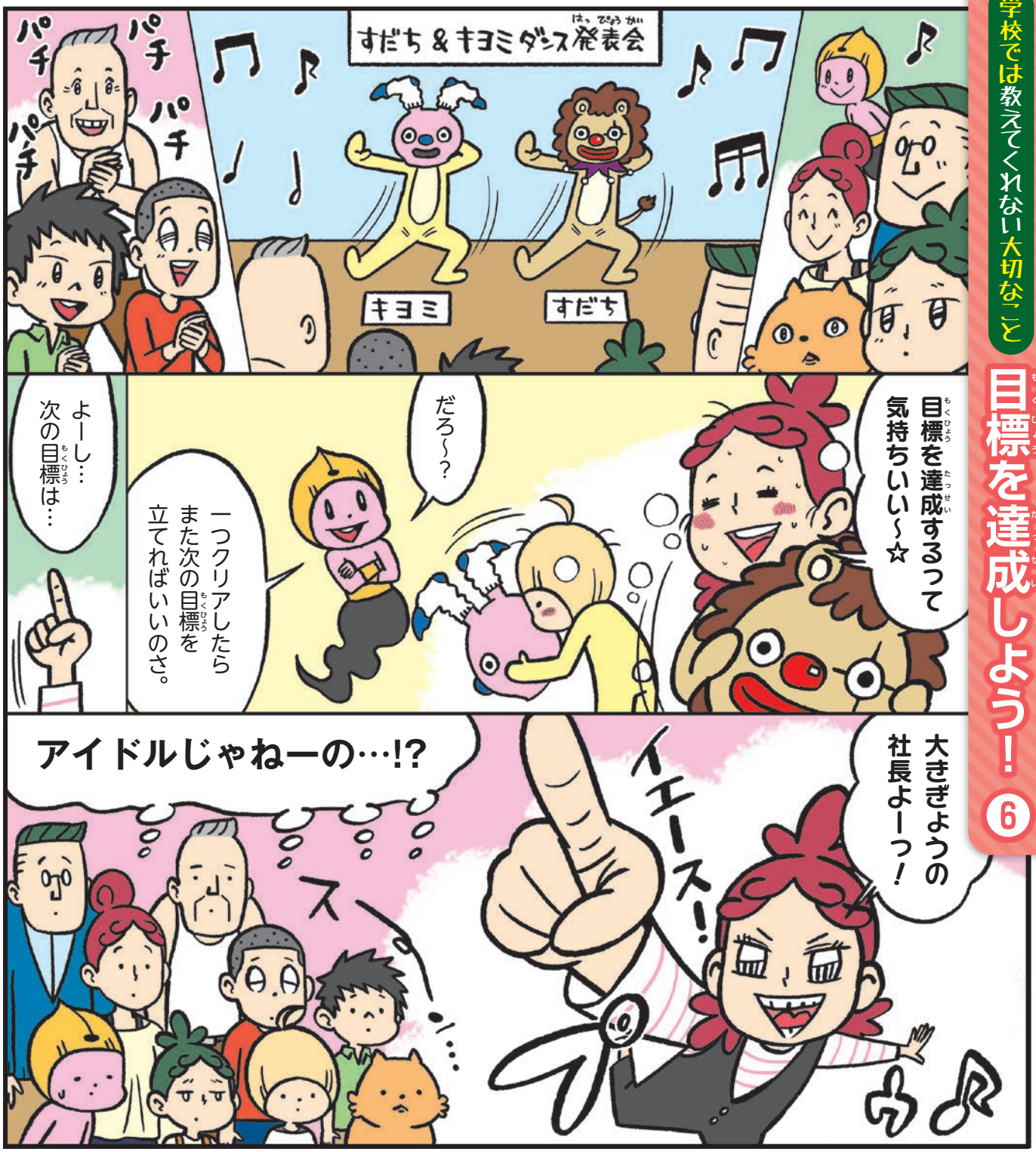




© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

学校では教えてくれない大切なこと

目標を達成しよう！⑥



達成感を積み重ねよう！

達成感をえられると自分に自信が持てるよ！

やる気を持ち続けるコツ



達成できたときの
自分をイメージする。



進み具合を
記録する。



つかれたときは
無理せず休む！

目標を一つ達成すると，また次の目標が見えてくるぞ！



総復習ドリル小学４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

時間を大切に使おう！①



計画を立てよう！

時間をうまく使うために，スケジュールを決めておこう！

例 1日のスケジュール



例 春休みのスケジュール



キャラクターしょうかい



すだち

ちょっとなまけものの小学生。



インクリート

万年筆の魔人。

すだちの家族



総復習ドリル小学４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

時間を大切に使おう！②



「やることリスト」を書いてみよう！

やることを書き出すと，スケジュールを整理しやすくなるよ！

あ，学校，習い事，遊びなどのぉバランスを考えるんだぜぇ～。



春休み　やることリスト

- プリント
- ドリル
- 一行日記
- 作文
- ○○くんと遊ぶ
- サッカーの練習　…

作文は見直しの時間を考えてやる日を決めよう。

遊ぶ日を決めなきゃ…

ドリルは集中しやすい朝，一行日記はねる前に。

総復習ドリル小学４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

時間を大切に使おう！③



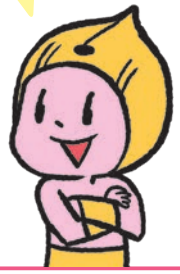
かかる時間はどれくらい？

1つの予定に必要な時間をつかんでおこう！

書きこんでみよう

勉強	生活	遊び
ドリル1ページ … ＿＿＿＿ 分	歯みがき … ＿＿＿＿ 分	テレビ … ＿＿＿＿ 分
読書5ページ … ＿＿＿＿ 分	おふろ … ＿＿＿＿ 分	ゲーム … ＿＿＿＿ 分

かかる時間がわかれば計画を立てやすくなるぞ！



総復習ドリル小学4年生〔三訂版〕
© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

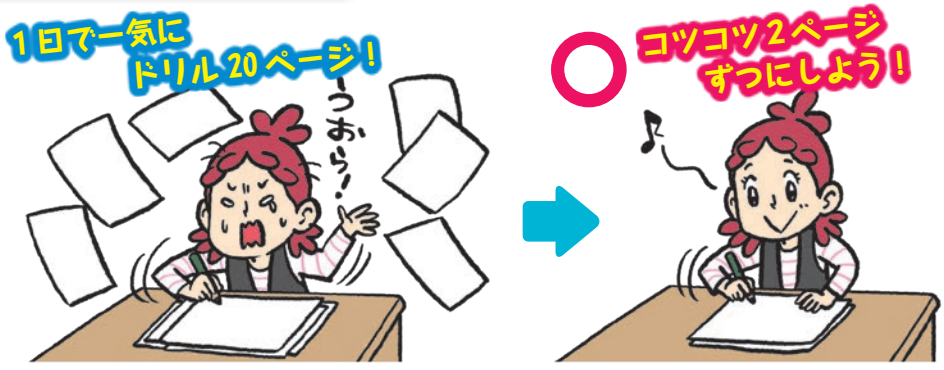
学校では教えてくれない大切なこと

時間を大切に使おう！④



計画を見直そう！

スケジュール表に無理はないかな？



読書感想文やレポートは，読んだり調べたりする日と書く日をわけておくんだぞ。



自分に合ったスケジュールになるように，ときどき見直してみよう。

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