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！



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



みのり
サッカーチームに所属する小学生。



カナト
美にこだわるおぼっちゃま。



アフロ先生
永遠の 32 才。



のぞみ
お金の計算が得意。

© 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…	ひける曲を増やす！
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冊本を読む！　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。

© 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！

役に立つ情報を教えてもらえるかも…！

この本が参考になるよ！

応えんしてくれる人が現れるかも…！

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！



やることの順番を，簡単なものから少しずつ難しくしていくことも大事だぞ！



© 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



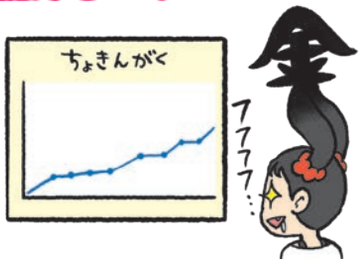
達成感を積み重ねよう！

達成感を得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！



総復習ドリル小学６年生〔三訂版〕
© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

時間を大切に使おう！ 1



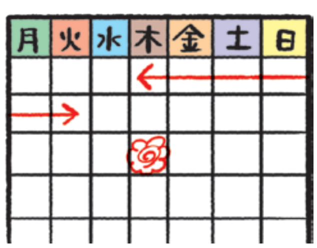
計画を立てよう！

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



みのり
サッカーチームに所属する小学生。



カナト
美にこだわるおぼっちゃま。

アフロ先生
永遠の32才。

のぞみ
お金の計算が得意。

© 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！

学校，習い事，遊びなどのバランスを考えるんだぞ。



春休み　やることリスト

- プリント
- ドリル
- 日記
- 読書感想文
- ○○ちゃんと遊ぶ
- 英会話のレッスン　…

本を読む時間と見直しの時間を考えて決めよう。

遊ぶ日を決めなきゃ…

ドリルは集中しやすい朝，日記はねる前に。

総復習ドリル小学６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



© 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？



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。

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こうな。



総復習ドリル小学６年生〔三訂版〕
© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024