

# LSシート (Life&Study プランニングシート) III



年 組 番 氏名 ( )

## Life

★1 これまでの家での「生活」を振り返ってどうでしたか。

とくにメディア（ゲーム、YouTube、SNS等）は、「けんこうでこそ正しい生活」や「勉強のとりのうま」に悪いイメージをあてていませんでしたか。

## Study

★2 これまでの家での「勉強」を振り返ってどうでしたか。

「何を理解するのか」「何をふく習すべきか」を明らかにし、自ら進んで、計画的に取り組むことができていましたか。

★3 家での時間の使い方を振り返りましょう。（自分がしたいこと、しなければならないことに何個のブロックが必要かを考え、それぞれ色をぬってみましょう。）

【記入例】（すいみん8時間（黄色）、自主学習1時間（赤）、スマホ・ゲームなどのメディア1時間（青）、夕食・朝食・入浴1時間（ピンク）、その他1時間（むらさき） ※1マス 15分

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

【平日】（すいみん、自主学習、ゲーム・YouTubeなどのメディア、夕食・朝食・入浴、その他） ※1マス 15分

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

【休日】（自主学習、ゲーム・YouTubeなどのメディア、朝食・昼食・夕食・入浴、その他） ※1マス 15分

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

★4 1日の時間の使い方を決めましょう。

※「スマホ、ゲームなどのメディア」「勉強」「しゅうしん」を中心に記入

【記入例】

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

【平日】

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

【休日】

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

★6 この1週間の「生活」を振り返り、がんばったところや今後に向けてあらためていきたいところを書きましょう。

★5 学習の計画を立て、左右の「生活」「学習」らには反省を「○/△/×」で記入しましょう。

生活	△	【記入例】	国 漢字を20個練習する	算 時間と速さ、きよりの問題を2つ解く	理 「消化の働きと吸収」図で覚える	学習	○	チェック	<input checked="" type="checkbox"/>
----	---	-------	--------------	---------------------	-------------------	----	---	------	-------------------------------------

生活	4/21	日				学習		チェック	
生活	4/22	月				学習		チェック	
生活	4/23	火				学習		チェック	
生活	4/24	水				学習		チェック	
生活	4/25	木				学習		チェック	
生活	4/26	金				学習		チェック	
生活	4/27	土				学習		チェック	

★7 この1週間の「学習」を振り返り、がんばったところや今後に向けてあらためていきたいところを書きましょう。

