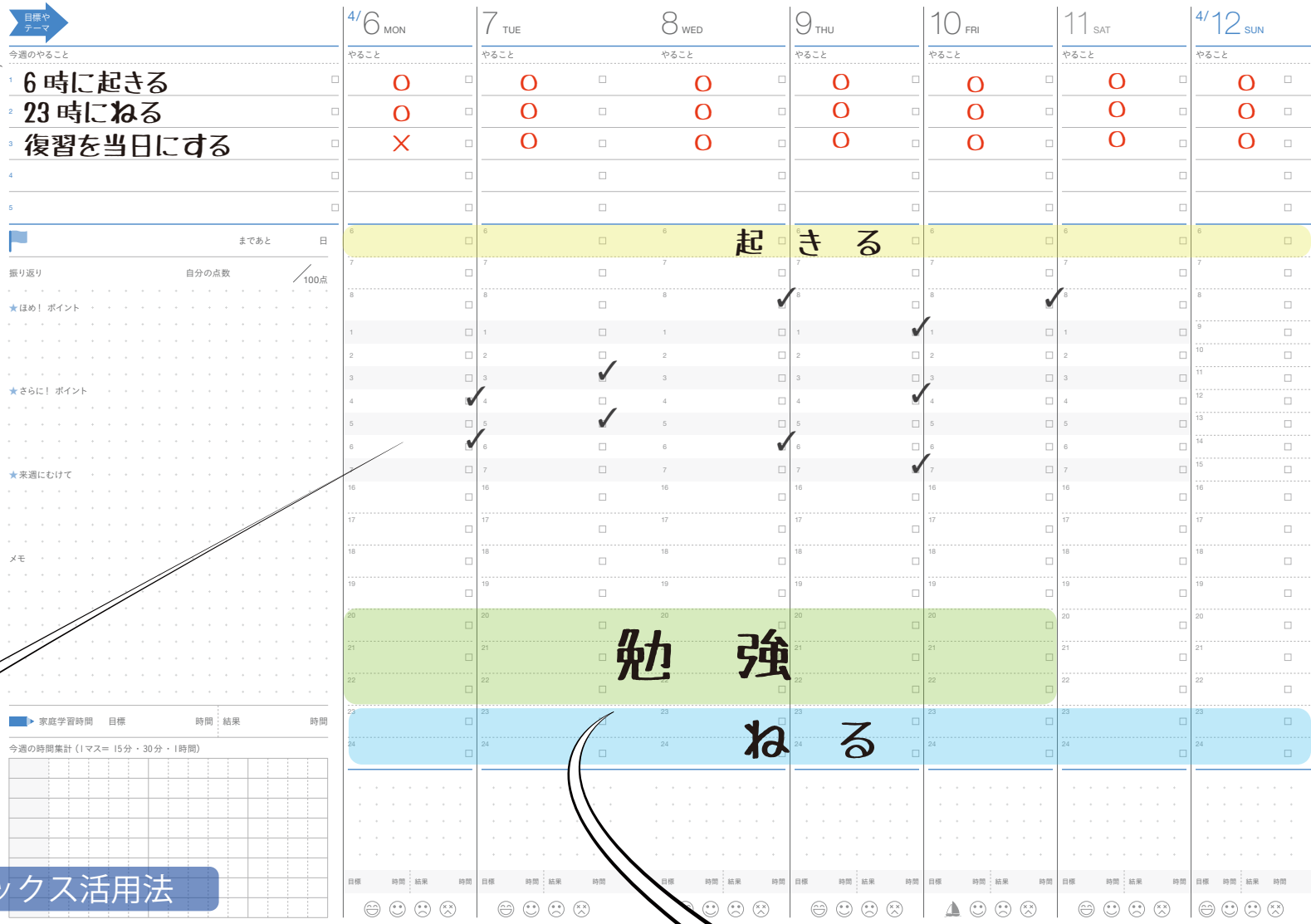
タイプ別活用法①　生活習慣　記入例

マイ・ルール

A. マイ・ルールを決めよう

手帳を使うことに慣れるためにまず、「マイルール」を作って、毎日・毎週チェックすることから始めてみよう！
まずは、やることから。毎日続けることがなかなか思いつかないときは、週一回することを考えるのもいい。
やることをついつい忘れてしまう人は、逆に「やらないこと」を決めて意識してみるのもいい。続ける自信がついてくる。

項目例）
- 朝６時に起きる。
- 朝、教室に入ったら昨日の授業を思い出す。
- 夕食時お母さんに今日習ったことを話す。
- 土曜日の夜は机を整理する。
- 日曜日の朝はがっちりマンデーを見る。
- 夕方６時以降はスマホを触らない。
- 木曜日の帰宅後に今週の学習計画を修正。
- 日曜日の夜は来週の計画を確認。



復習チェックボックス

「授業のコマ」の欄のチェックボックスを使い、授業内容を復習したらチェックを入れます。

三点固定
（起床・学習・就寝）

起床時刻・就寝時刻・学習開始時刻を固定することで生活習慣の改善に心がけよう！

授業中心の勉強法

①予習
②授業
③復習
④セルフチェック
⑤練習

チェックボックス活用法

復習中心型

①授業
②復習 ☑

予習中心型

①予習 ☒
②授業
③復習 ☒

★POINTO★
疑問点は授業中に質問し解決する！
少なくとも「放置」しないように手帳に記入する！