

# 【自主学習（自学）を「ととのえる」】

学年が上がっても、どの先生と出会っても、一定のルールの中で取り組めるよう、学びの形をつくり、学習習慣定着の一助とします。

## 自学ノート 3つのきまり

- ①時間ややることを自分で決めよう（学習計画を立てる）
- ②テレビやパソコンなどを消して、集中してやろう（学習環境を整える）
- ③姿勢や鉛筆の持ち方に気をつけよう（正しい学習姿勢で学ぶ）

1 日付を必ず書きます

2 取り組む内容を書きます

3 始めた時刻→終わりの時刻を書きます

4 めあてを書きます

5 振り返りを書きます

<東成瀬村式自学ノートより>

## 自学ノート

### 5つの約束

- ①日付を書こう（○月○日）
- ②取り組む内容を書こう  
（例：漢字ドリル○番。  
辞書調べ。算数問題作り。  
祝梅地域ニュースベストテン。など）

### ③取り組んだ時刻・時間を書こう

（例：○時○分～◇時◇分。または○時○分～□分間）

### ④めあてを書こう（例：ていねいに書く。●分で●問解けるようにする）

### ⑤振り返りを書こう

（例：ていねいに正しく書いてよかったです。正しく計算できました。

まだしっかり覚えられていないところがあるので、たくさん練習して覚えたいです。）