

1年生158名のみなさんへ 5/12(火)「家つぶ」通信③

逆算力

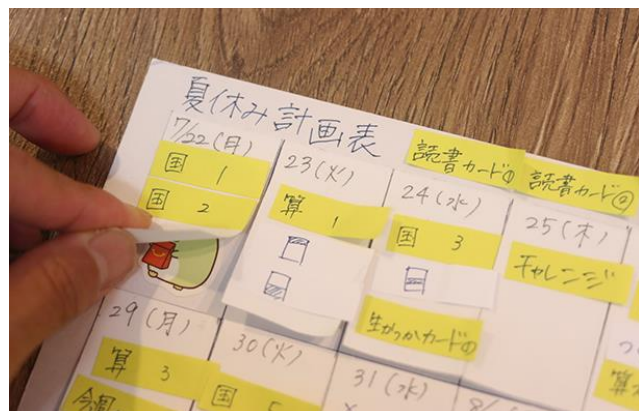
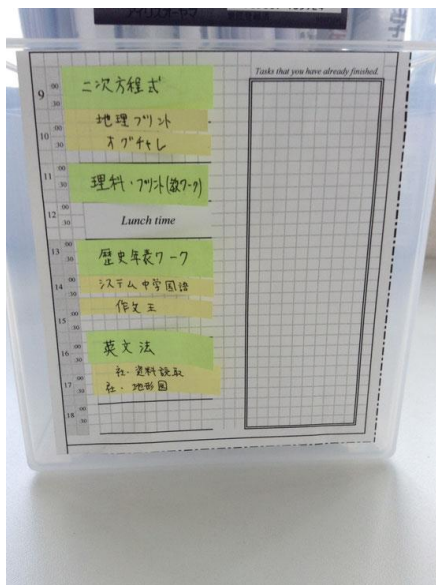
課題をどのようにすすめていますか？

今まで約5週間分の課題は手元にありますか。次の第3回配布の時には、課題提出があります。一度、種類別に並べて整理してみてください。「何を」「どれだけ」「いつまで」にしなければならないのかが「わかって」いますか？

そして、これまでの自分を振り返って、どう進めるのがいいかを想像してみてください。そのあと「日ごとや週ごと」に、「何をいつするのか」と決めてみてください。ポイントは何も入れない日や時間を設定すること。予定は体調や進み具合で変わるからです。そのあと付せんなどに、国語30分（漢字ノート）美術90分（作品）などと書き出して全部でどれくらいあるかを「自分で自分に見える化」してみては？ ランニングやゲームなど自分のしたいことも色を変えて「そもそも入れられるか？」を確かめてみよう。今度の第3回課題では「自分時間割」をつくって計画的に進める練習をしてみてくださいね。

『逆算力』は社会に出てからも必要なことです。1日・1週間・1か月・1年・3年・10年など一生必要です。今から身に付けておくといいよ！

（写真は例です）



《追加連絡》

昨日、タイトルに1年〇組口番・氏名を入れてくださいとお願いをしました。HP や通信で名前を出すことはしませんが、「内容を HP や通信であげないでほしい、他の人に知られたくない」という場合は、先生から返事だけほしいとか、内容はのせないでとか、わかるように書いて下さいね。

また、逆にのせてもいいけど誰が書いたかを先生にも知られたくないという場合は「1年生」ということだけはわかるようにして下さい。これはメール振り分けを教頭先生がして下さっているの、協力お願いしますね。

◎質問コーナー

[特活]

Q 安全ノートの通学路を書くところなのですが地図が見つからず書けないです…(>_<)

なので、書いてなくてもいいでしょうか…

A 2 ページの課題ですね。「通学路」がわかればいいので、「地図」は書けなくてもかまいません。先生たちが見たときに、どこを歩いて来ているのか（西大路通りとか、コンビニとか誰でも知っていることで示すとわかりやすい）がわかるように線で表してくれたらいいですよ。

そして、この道は車が多いとか、見通しが悪いとか、自転車とぶつかりやすいとか歩道と車道の区別がないとかを吹き出しのように表してみてください。特にこの時期は子どもの事故が多いので、「自分で危険なところがわかっている」ことが大切です。地図や絵の上手下手も関係ありません。線で表すだけならできそうかな？

[その他]

Q KBS 京都の学習の番組はもう一度見られますか？

A KBS 京都のホームページから見られます。ID とパスワードは5月のしおりにのせて頂いています。またYouTubeでも随時配信されますので、京都市の共通課題「学びの一步」に取り組むときは、活用してみてください。また、新しい内容が18日から始まりますので、KBS 京都の視聴が可能な人はテレビも活用してくださいね。（学校の相談日は番組と重ならないように設定しています。）

「家つぶ」紹介

☆14つぶ目☆

先生方へ

コロナで危険な中、課題を作ってくださいありがとうございます(´・`・*)

私はゲームが好きなのですが課題を終わらせてから…

とやっていたらする暇が出来なくなりました💧

集中が続きません…どうしたらいいのでしょうか😓

今回のイラストは書きました！色が虹色で綺麗です！ibisPaint X というので描きました！

私の友達はとても上手くて尊敬します！！

「課題がんばろう」は特に意味は無いです笑

ただ頑張ろうと思って描きました！また、書いてみたいと思います(*´▽`*)

先生より → ありがとう。記念すべき14つぶ目を送ってくれましたよね。また送ってくれて先生たちは感激です。(T_T) イラストも描いてくれてありがとう。また使わせてもらいますね。集中が続かない時は、「必ず休憩タイム（5～10分）を入れる」ことです。そして「休憩であることを決めておく」ことです。集中力の持続には個人差がありますが、短い内容なら15分に1回、少し考えることなら30～50分に1回、じっくり作成や調べることなら90分に1回がいいと思います。休憩することは、「脳のエネルギー源をとる」「軽く体を動かす」や「昼食後だけ20分昼寝する」などリフレッシュできることです。心と体は「心身相関」といって影響し合うので、体を動かしたり食事や睡眠で調整してみてください。Fight！



☆15つぶ目☆

数学の問題でようやく理解できた来た頃に、正解が分からなくなり、もしかしたらと思い、HPで確認すると訂正されててホットしました。

Nくんが誰かは知りませんが、早くに質問してくれてありがとう。

先生より → Nくん宛てですがとりあえず先生が回答します。昨日のNくんが、気付いてくれたことで助かりましたね。Nくんが誰かを明かしていいかはNくん本人に確認しますね。少々お待ちを・・・。

☆16つぶ目☆

最近私は、祖母のリクエストでわらび餅を作っています。

初めて作る前は早く作りたいなぁと思っていましたが、作ってみてわかった。これ腕ダルいやつやん((;`Д´)

ってなってたのに、祖母は何度もリクエストしてくるので筋肉痛になりながら作っています。

皆さんもとても手順は簡単ですがひたすら混ぜ混ぜするので腕のストレッチなどをしてから作ってみてください。

ちなみに私はタピオカ粉で作っています。

先生より → おいしそうですね。たしか鍋にくっつかないように透明でもちもちになるまで永遠に混ぜるんですよね。お菓子作りや料理は手軽でも筋力が必要ですね。(タピオカ粉ということは、もっと小さく作ればタピオカミルクティーなんかもできるのかな?)
何度もリクエストされているおばあ様も、きっと喜んでいらっしゃるでしょうね。



☆17つぶ目☆

5月12日は私の誕生日なのですが、日にちと曜日感覚が狂っているので全然実感がありませんでした。休校期間中いかにぼーっと過ごしているのかが分かります（笑）。

ちなみに、5月12日はフローレンス・ナイチンゲールの誕生日ということで、世界看護の日らしいです。今年は特に、感謝の念が絶えませんね。。

コロナに負けず、学校でみんなに会える日を楽しみにしています。

先生より → まずは、お誕生日おめでとう。13歳ですね。このような迎え方をするとはいいもなかったでしょう。しかも、ナイチンゲールの誕生日と同じで『世界看護の日』とは・・・私たちがこうして心を交わしている間にも、誰かの命を救うために、誰にもわからない未知のウイルスと戦って下さっている医療関係者の方々や看護・介護関係者の方々には感謝しかありませんね。私たちにできることは、これ以上の感染拡大で負担をかけること。だからこそ、学校が再開した時の過ごし方が大きなポイントになりますね。会えるのを楽しみにしています。



☆18つぶ目☆

ぼくは、生活リズムを崩さないために、早寝早起きを心がけています。

朝は、六時半から朝練でお兄ちゃんと走っています。

夜は筋トレをしてから早く寝ます。

ご飯をたくさん食べて体調管理をしっかりとて、元気に早く学校に行きたいです。

先生より → 理想的な過ごし方ですね。朝練はどれぐらい走っているのですか？ 筋トレもどんなことをしているのだろう？ 食事・睡眠・適度な運動・休息のバランスは体調管理として自己コントロールできることが大切です。今度は、体温や脈拍、血圧、筋力測定など数値に表せるもので実際の効果を見ていくといいですよ。最近はアプリでもありますね。元気に早く学校で会えることを楽しみにしています。



*課題は、提出用封筒 A と B に分けてチェックして入れましょう。

*課題の一つ一つは教科担任の先生に届きます。学年・組・番号・氏名がないと次の授業で自分が使えなかったり、評価がつけられないこともできます。せっかく頑張っているのだから、必ず記入して下さいね。

*配布した時の封筒は、エコのため、繰り返し使いたいです。必要が無くなったら、学校に持ってきてくださいね。

*課題提出は5/19（火）です。詳しくは14（木）のお知らせを見てね。

いつも応援している8人の先生たちより