



中学生

令和8年度

中津川市学力アッププログラム

～「よりよいひとりだち」を目指して～

進路実現に向けて家庭でも学力アップ!

() 年 () 組 名前 ()

今年のなりたい自分

〈生活〉

〈学習〉

保護者の
協力宣言

規則正しい生活と学習習慣を大切にしよう

〈生活習慣づくり〉

生活・学習を振り返って◎○△を付けよう!!

		4～7月	9～12月	1～2月
	生活習慣づくりのためのポイント	1回目	2回目	3回目
(1)	早寝(時 分) 早起き(時 分) ※7～8時間の睡眠を確保できるよう設定するとよいです。			
(2)	朝ごはんを食べる。			
(3)	家の仕事をする。()			
(4)	画面視聴時間(時間 分)			



〈学習習慣づくり〉

生活・学習を振り返って◎○△を付けよう!!

		4～7月	9～12月	1～2月
	学習習慣づくりのためのポイント	1回目	2回目	3回目
(1)	家庭学習の時間(時間 分)			
(2)	読書時間(時間 分)			
(3)	生活ノートに1日の振り返りを書く。			

〈情報端末機器にかかわる我が家の約束〉 タブレット・スマートフォン等