



中学生

令和6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()

今年のがんばり宣言

<生活>

<学習>

保護者の応援!

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