一ツ葉中等部

ふり返りシート

今日の自分をふり返って、次の一歩につなげよう！

日付 20[redacted]

氏名 [redacted]

1 今日来たときの気分はどうだった？（当てはまるものに☑）



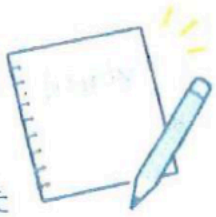
- ☐ 元気でした
- ☐ ふつう
- ☐ 疲れていた
- ☐ なんとなく眠かった
- ☑ 少し緊張していた

2 終わった今の気分は？（当てはまるものに☑）



- ☐ すっきり
- ☑ まあまあ
- ☐ ちょっと疲れた
- ☐ ほっとしている

3 今日の勉強は？（当てはまるものに☑）



- ☐ なかなかうまくできた
- ☐ ちょっとわからないところがあった
- ☐ ちょっときつかった
- ☑ 取り組めたのでよかった

☐ その他、自分のことばでも書いてみよう（　　）

4 今日一番がんばった勉強は何？



（理科　　）

5 今日の自分にひとこと。

例）今日は方程式が解けたね。がんばった！

（きんちょうしていたけどがんばれてよかったです。　　）

きっとできるよ！

— 今日のがんばりが、未来の自分をつくる —