

テキストブック
完成!

「ありたい姿の実現へ!」 今日より明日、ちょっとよくなる

できたことノート for school



自己肯定感を高めるメソッドのベストセラー「できたことノート」を中学・高校の授業で実践できる全28ページのテキストブックが完成しました。これ1冊で2週間(3回)の授業がすぐ実践できます。



授業の流れ

導入授業 感情を見つめよう
(50分) できたことを探そう
毎日5分の自宅ワーク

1週目授業 ベストできたこと
(50分) 内省で行動力アップ
毎日5分の自宅ワーク

2週目授業 ありたい姿を見つめる
(50分) 未来に向かって

5月15日	朝、自分で起きられた。 予定より早く学校に行けた。 新しいクラスで友達できた。	しゃべったことのない友達に自分から話しかけた。
5月16日	朝6時に起きた。 他のクラスの子と話せた。 名前を間違えられたが知らなかった。 教室に入るときに大きな声であいさつできた。	昼休み、前から気になっていたA子に自分から話しかけたら映画の話で盛り上がった。
5月17日	しゃべったことのない友達に自分から話しかけた。	たまたま、隣でお昼ごはんを食べていたら。
5月18日	部活で久しぶりに筋トレした。 新しい担任の先生と話しかけた。	
5月19日	張り切ったら後輩に「カッコイイと言われた。一週間忘れ物をしなかった。夕ご飯を作った。	いろんな子に自分から話かけてみよう。
5月20日	夕ご飯を作った。	
5月21日	友達を映画に誘った。	

特徴

- キャリア授業に最適
- ワークブック
- 2週間(3回)授業
- 理論の解説付き
- 毎日5分の家庭学習
- 全28ページ

ただいまキャンペーン中。無料サンプル郵送承ります。

(予定部数を超え次第キャンペーンは終了します)

ご希望の先生はメールにて
「学校名、学校の住所、先生のご担当、氏名」を
dekitakoto@netman.co.jp
にお送りください。1週間程度で郵送いたします。



できたことノート 🔍 検索



株式会社ネットマン

静岡県三島市文教町1-5-6日商ビル

0120-802-806

<https://netman.co.jp>