

手帳を開く習慣を身につけるコツ

1. 書く時間を決める。夕食の後や学校から帰ってきた後等。
2. 毎日簡単に実行できる予定を書いてみる。また、できたことに対して赤線で消すなどして小さな達成感を得る。
3. 起きた時間やお手伝いの記録、シールを貼る、絵を描いてみる等なんでもいいので自由に試してみる。3回程度毎日開ける工夫ができると習慣化しやすい。