



最初の約5日間で取り組むこと

プログラミングと心のケアを、体調や理解度に合わせて少しずつ進めます。

1 パソコンで、作る・試す

毎回の導入: タイピング10分 + アルゴリズム10分 + Scratchの基礎

スプライトやブロックの使い方を試し、
移動・セリフ・アニメーションへ。

順番、繰り返し、条件、変数を使いながら、ユニット1「鬼ごっこ」へ進みます。

作る → 動かす → 確かめる → 直す

できたところや、つまづいて直したところを、短く説明して振り返ります。

2 気持ちに気づき、一歩を選ぶ

ACT: 気持ちに気づき、大切にしたい行動を選ぶための練習です。

● 気持ちや考えを観察する。

「白くまを考えない」ワークなどで、
抑えようとした時に何が起きるか、
その対処が短期・長期にどう影響するかを振り返ります。

● 気持ちを天気になとえる。

今の状態に気づきながら、今できる行動を選びます。

● 自分の行動指針を見つける。

仕事・健康・人間関係などから大切な領域を選びます。

落ち着いた場面や自分らしかった場面、

今の行動と妨げを振り返り、今日・明日にできる小さな一歩を考えます。

休憩しながら進められます。

答えにくいことは、短く答える・答えないを選べます。

詳しくはホームページへ

QRコードを読み取ってご覧ください。

