臨時休校中の生活設計！

年　組　番 名前

めあて	学習	◇
		◇
	生活	◇早寝・早起き　起床時刻　：　就寝時刻　：
		◇
	手伝い	◇
		◇

☆生活の足跡①：色で見る時間の使い方

時間帯	□就寝：黒　□学習：赤　□運動：青　□手伝い：黄　□自由・休憩：緑 ・できる限り色でぬること。その他(ネットやゲーム等)の項目は言葉で記入すること。

基本の生活設計	6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2	目標学習時間	ネット ゲーム	睡眠	手伝い
		h	h	h	回

日	曜	予定	生活記録 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2	学習時間 1日h	学習時間 累計h	ネット ゲーム 1日h	睡眠 1日h	手伝い ○·×
8	水							
9	木							
10	金							
11	土							
12	日							
13	月							
14	火							
15	水							
16	木							
17	金							
18	土							
19	日							

本人の振り返り	

保護者の方から		担任印	