

# 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	<input type="checkbox"/> 就寝:黒 <input type="checkbox"/> 学習:赤 <input type="checkbox"/> 運動:青 <input type="checkbox"/> 手伝い:黄 <input type="checkbox"/> 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																			学習時間		ネットゲーム	睡眠	手伝い
			6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	1日h	累計h	1日h
20	月																									
21	火																									
22	水																									
23	木																									
24	金																									
25	土																									
26	日																									
27	月																									
28	火																									
29	水																									
30	木																									
5/1	金																									
2	土																									
3	日																									

☆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

日	曜	予 定	生 活 記 録																			学習時間		ネット ゲーム	睡眠	手伝い			
			6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	1日h	累計h	1日h	1日h	○・×	
4	月																												
5	火																												
6	水																												
7	木																												
8	金																												
9	土																												
10	日																												
11	月																												
12	火																												
13	水																												
14	木																												
15	金																												
16	土																												
17	日																												

本人の振り返り

---



---



---

保護者の方から

担任印