

臨時休校中の生活設計！

年 組 番 名前

めあて	学習	◇
	学習	◇
	生活	◇早寝・早起き 起床時刻 ____ : ____ 就寝時刻 ____ : ____
	生活	◇
	手伝い	◇
	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	1日h	○・×			
11	月																													
12	火																													
13	水																													
14	木																													
15	金																													
16	土																													
17	日																													
18	月																													
19	火																													
20	水																													
21	木																													
22	金																													
23	土																													
24	日																													

日	曜	予 定	生 活 記 録														学 習 時 間		初 ケ-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	○・×
25	月																											
26	火																											
27	水																											
28	木																											
29	金																											
30	土																											
31	日																											

本人の振り返り	

保護者の方から		担任印	
---------	--	-----	--