

1・2年生用 この記入例を参考にして、自分の一日の過ごし方を計画しよう！書いたら、ライフの表紙の裏にはっておこう！

[自立・自律] した毎日を過ごそう 書き方例

〇年〇番 氏名 小島 優

休校中の目標
 ◎生活面の目標
 休校中でも早寝早起き！ (22:00~6:30睡眠)
 毎日シャキッと **エネルギッシュ** に！

◎学習面の目標
 今こそチャンス！苦手な数学を得意教科に！

毎日のタイムスケジュール

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
睡眠	朝ごはんと朝の準備	学習① スタートが肝心!!	休憩② 休む時間	学習③ 午前のお昼ごはん	休憩④ 午後のお昼ごはん	学習⑤ 眠気克服	自由時間	自由時間	運動	学習⑥	夕ごはん	入浴 & 自由	読書 (布団で)	睡眠				

(A(偶数日)...壁打ち、着とキックボール、ストレッチ
 B(奇数日)...筋トレ、体幹トレーニング、トス練習)

[自立・自律] した毎日を過ごそう

◎年◎番 氏名 原田 亜矢子

休校中の目標
 ◎生活面の目標
 携帯・ゲームは1日2時間まで!!

◎学習面の目標
 1教科 60分 × 5教科 + その他の教科 60分 × 2
 苦手なところ 今日のリバ

毎日のタイムスケジュール

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
起床	朝食	数	理	社	昼食	国	英	苦手なところ	自由	ラストリッツ	家の手伝い	夕食	自由	今日の復習	寝る			

★『ライフ』・・・毎日書きましょう。
 別の用紙の記入例(5月11日~5月13日)を参考にして、「学習した教科とその内容」および「その日にしたこと・できごと・考えたこと・思ったこと等」を書きましょう。
 生活時間は、この用紙の2人の「毎日のタイムスケジュール」の記入例を参考にして書きましょう。

3年生用

この記入例を参考にして、自分の一日の過ごし方を計画しよう！
書いたら、ライフの表紙の裏にはっておこう！

【自立・自律】した毎日を過ごそう（記入例）

3年30番 氏名 小川 正

休校中の目標

◎生活面の目標

- ・早寝早起きを心がける。
- ・毎日1時間程度の運動をする。(ランニング、サイクリング、素振りなど)
- ・食べ過ぎ、飲み過ぎに注意する。
- ・毎日1~2時間程度を趣味の時間に充てる。

◎学習面の目標

- ・毎日6~8時間程度の学習時間を取る。
- ・苦手な数学を1年生の範囲から復習する。
- ・英検3級が取れるように対策をする。

この記入例を参考にして、下に自分の一日の過ごし方を計画しよう！ 書いたら、ライフの表紙裏に貼っておこう！

毎日のタイムスケジュール



★『ライフ』・・・毎日書きましょう。
別の用紙の記入例（5月11日～5月13日）を参考にして、
「学習した教科とその内容」および「その日にしたこと・できごと・考えたこと・思ったこと等」を書きましょう。
生活時間は、この用紙の「毎日のタイムスケジュール」の記入例を参考にして書きましょう。