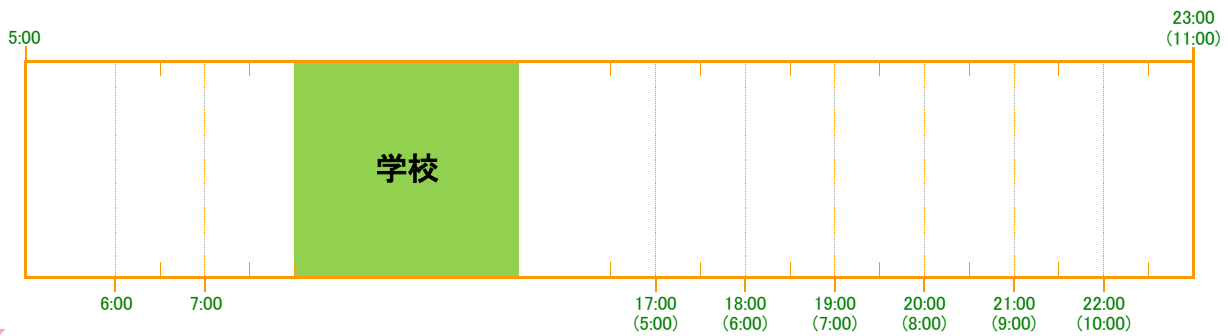


平日の1日の生活をふりかえってみましょう!

| | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------|------|------|--------------|------|----|---|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| | 5:00 | 6:00 | 7:00 | 7:30 | 8:00 | | 15:30 | 17:00 | 18:00 | 19:30 | 22:00 |
| 例1 | 就寝 (すいみん) 【8時間】 | 起きる | みじたく | (朝食はん) 朝食 | 登校 | 学校 | 遊び・運動・読書など (あそび・うんどう・どくしょなど) 【1時間30分】 | 家庭学習(宿題) (べんきょう・しゅくだい) 【1時間】 | 夕食・入浴など (ばんごはん・おふろなど) 【1時間30分】 | だんらん ・テレビ ・読書など 【2時間30分】 | 就寝 (すいみん) 【8時間】 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------|------|------|--------------|------|----|------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| | 5:00 | 6:00 | 7:00 | 7:30 | 8:00 | | 15:30 | 17:00 | 18:30 | 19:30 | 22:00 |
| 例2 | 就寝 (すいみん) 【8時間】 | 起床 | みじたく | (朝食はん) 朝食 | 登校 | 学校 | 部活動等 【1時間30分】 | 家庭学習(宿題) (べんきょう・しゅくだい) 【1時間30分】 | 夕食・入浴など (ばんごはん・おふろなど) 【1時間】 | だんらん ・テレビ ・読書など 【2時間30分】 | 就寝 (すいみん) 【8時間】 |

① ふだんの、平日の1日の過ごし方を書いてみましょう



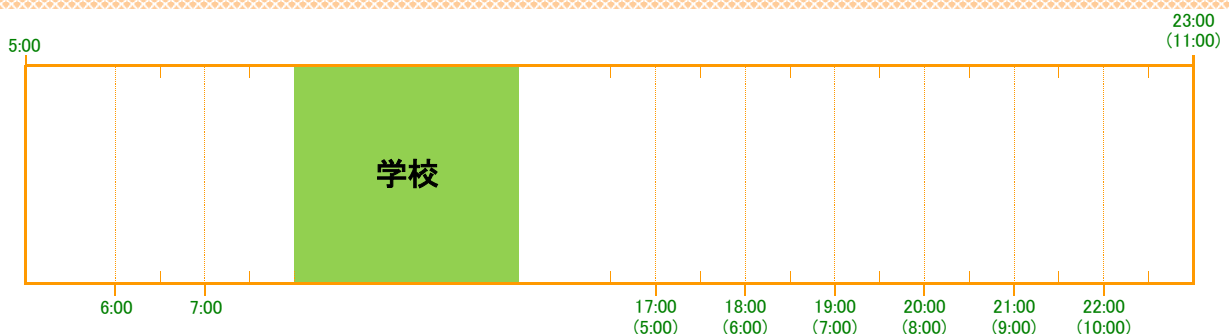
② 目標時間を決めましょう

● 時間を決めて書きましょう

学習時間 (べんきょう) 時間 分 読書の時間 (どくしょ) 時間 分 睡眠時間 (すいみん) 時間 分

運動時間 (うんどう) 時間 分 テレビやゲームなどの時間 時間 分

③ 平日の1日の過ごし方の計画を書きましょう

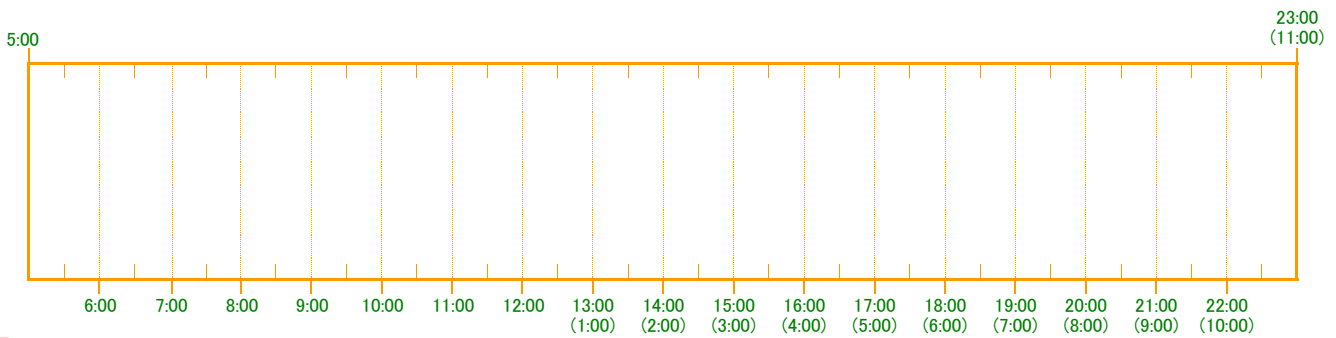


土曜日、日曜日の1日の生活をふりかえってみましょう!

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------|----------------|------|------|--------------------------|-------------|-------|-----------------------|-------|---------------|-------|-----------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 5:00 | 6:00 | 7:00 | 7:30 | 8:00 | 8:30 | 9:30 | 10:00 | 10:30 | 11:30 | 12:00 | 13:00 | 16:30 | 18:00 | 19:30 | 22:00 |
| 就寝 (すいみん) 【8時間】 | 起きる | みじたく (朝食はん) | | | 家庭学習 (べんきょう) 【1時間】 | 読書 【30分】 | | 運動 (うんどう) 【1時間】 | | 昼食など 【1時間】 | | 家庭学習 (べんきょう) 【1時間30分】 | 夕食・入浴など (ばんごはん・おふろなど) 【1時間30分】 | だんらん・テレビ・読書など 【2時間30分】 | 就寝 (すいみん) 【8時間】 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|----------------|------|-----------------------|-------|---------------|-------|--------------------------|-------------|--------------------------------------|------------------------|-----------------------|
| 5:00 | 6:30 | 7:00 | 7:30 | 9:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 17:00 | 17:30 | 18:00 | 19:30 | 22:30 |
| 就寝 (すいみん) 【8時間】 | 起きる 床たく | みじたく (朝食はん) | | 部活動(少年団)や習い事 【3時間】 | | 昼食など 【1時間】 | | 家庭学習 (べんきょう) 【3時間】 | 読書 【30分】 | 夕食・入浴など (ばんごはん・おふろなど) 【1時間30分】 | だんらん・テレビ・読書など 【3時間】 | 就寝 (すいみん) 【8時間】 |

① ふだんの、土曜日、日曜日の1日の過ごし方を書いてみましょう



② 目標時間を決めましょう

● 時間を決めて書きましょう

学習時間 (べんきょう) 時間 分 読書の時間 (どくしょ) 時間 分 睡眠時間 (すいみん) 時間 分

運動時間 (うんどう) 時間 分 テレビやゲームなどの時間 時間 分

③ 土曜日、日曜日の1日の過ごし方の計画を書きましょう

