年　組　名前

平日の1日の生活をふりかえってみましょう！

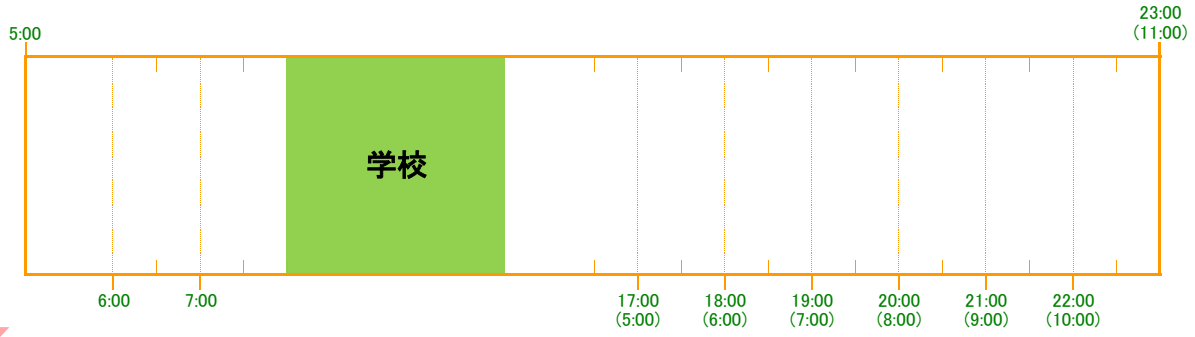
5:00　6:00　7:00　7:30　8:00　15:30　17:00　18:00　19:30　22:00

例1	睡眠（すいみん）【8時間】	起床	みじたく	（朝ごはん）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	睡眠（すいみん）【8時間】	起床	みじたく	（朝ごはん）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



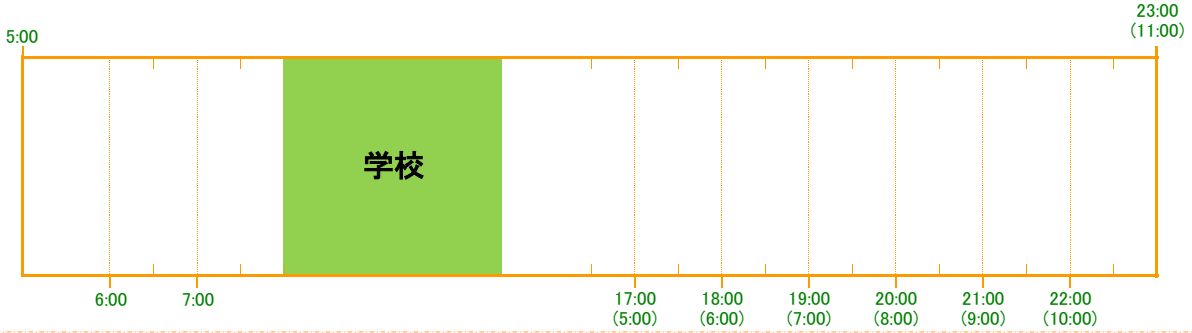
②　目標時間を決めましょう

● 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



年　組　名前

土曜日、日曜日の１日の生活をふりかえってみましょう！

例1

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
睡眠（すいみん）【8時間】	起床	みじたく	（朝ご朝食はん）		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】

例2

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
睡眠（すいみん）【8時間】	みじたく起床	（朝ご朝食はん）		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

5:00　23:00（11:00）

6:00　7:00　8:00　9:00　10:00　11:00　12:00　13:00（1:00）　14:00（2:00）　15:00（3:00）　16:00（4:00）　17:00（5:00）　18:00（6:00）　19:00（7:00）　20:00（8:00）　21:00（9:00）　22:00（10:00）

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

5:00　23:00（11:00）

6:00　7:00　8:00　9:00　10:00　11:00　12:00　13:00（1:00）　14:00（2:00）　15:00（3:00）　16:00（4:00）　17:00（5:00）　18:00（6:00）　19:00（7:00）　20:00（8:00）　21:00（9:00）　22:00（10:00）