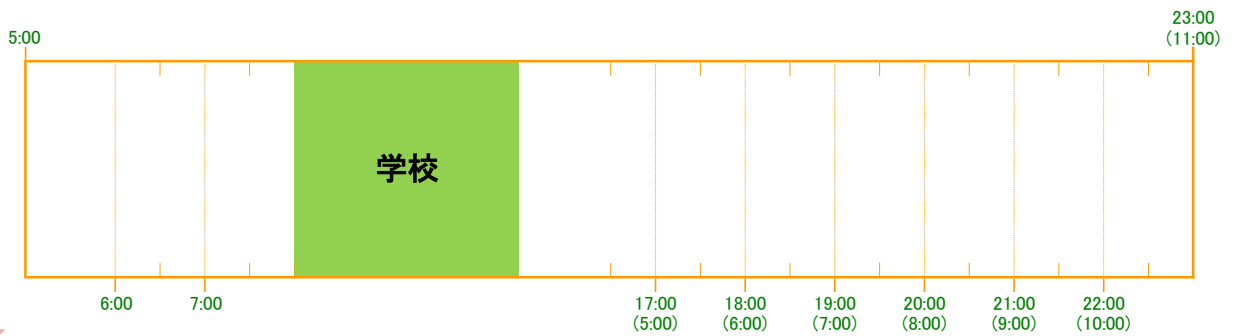


# 平日の1日の生活をふりかえってみましょう!

5:00	6:00	7:00	7:30	8:00		15:30	17:00	18:00	19:30	22:00
就寝 (すいみん) 【8時間】	起きる	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・おふるなど) 【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	8:00		15:30	18:00	19:30	21:00	22:30
就寝 (すいみん) 【8時間】	み起床	(朝ごはん) 朝食	登校	学校	部活動(少年団)や習い事 【2時間30分】	夕食・入浴など (ばんごはん・おふるなど) 【1時間30分】	家庭学習(宿題) (べんきょう・しゅくだい) 【1時間30分】	だんらん・テレビ・読書など 【1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



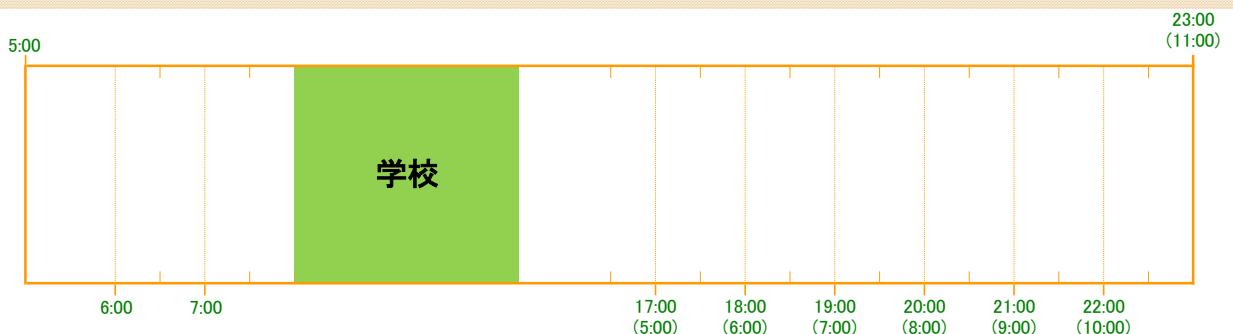
## ② 目標時間を決めましょう

● 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

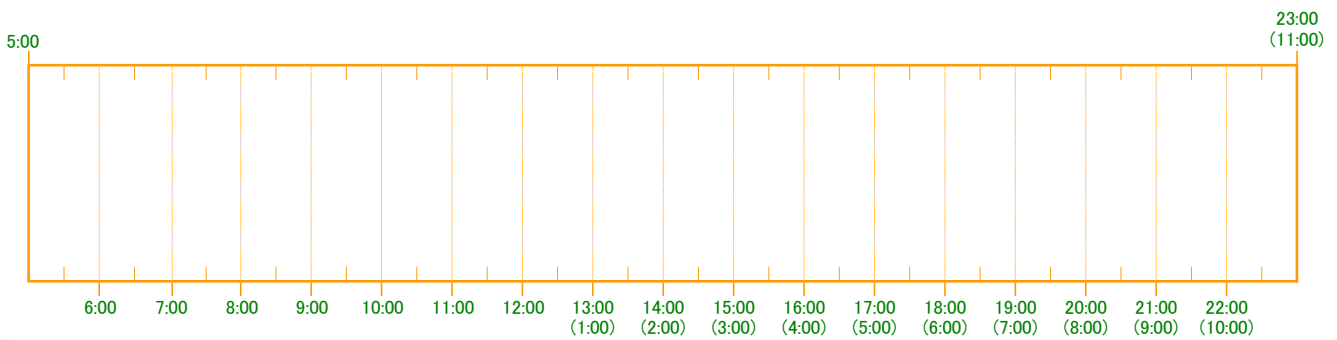


# 土曜日、日曜日の1日の生活をふりかえってみましょう!

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	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

