

夏休み中の1日の計画を立てよう

___ 年 ___ 組 ___ 番 氏名()

<特別なイベントがない1日の計画を立てましょう!>

①下の「項目」の予定時刻・時間を決めましょう。

<項目例> 「起床」「就寝」「習い事」「学習」「外遊び」
「ゲーム」「テレビ」「動画視聴」「運動」など



②1日の振り返りは「正の字」でチェックしていきましょう。

項目	予定時刻・時間	できた	できなかった
(例)起床	6:00	正正正正	正
習い事(習字)	15:00~17:00	正正	
起床	6:30	正正正正	正
就寝	21:00	正正正	正正
学習	9:00~10:00	正正正正	正
ゲーム	10:00~11:00	正正正	正正
動画視聴	17:00~17:30	正	正正正正
運動(マラソン)	16:00~16:30	正正正正正	

③全体の振り返りを書きましょう。

ほとんど毎日、午前中に勉強することができて良かった。マラソンは夏休み中、ずっと続けることができたので、体力がついたと思う。これからは、なわとび・・・。

④お家の人より