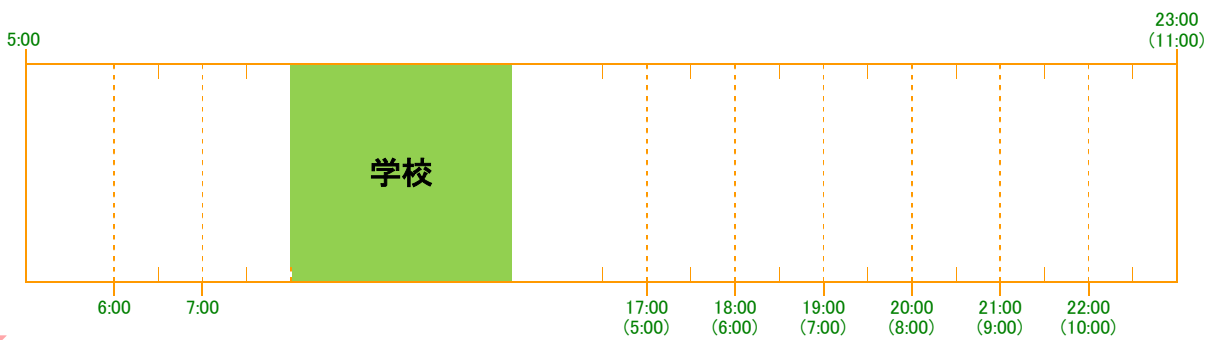


平日の1日の生活をふりかえってみましょう!

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 朝食	(朝ごはん)	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)	家庭学習(宿題) (べんきょう・しゅくだい)	夕食・入浴など (ばんごはん・おふろなど)	だんらん・テレビ・読書など	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】	起きる	みじたく 朝食	(朝ごはん)	登校	学校	部活動(少年団)や 習い事	夕食・入浴など (ばんごはん・おふろなど)	家庭学習(宿題) (べんきょう・しゅくだい)	だんらん・テレビ・読書など	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

