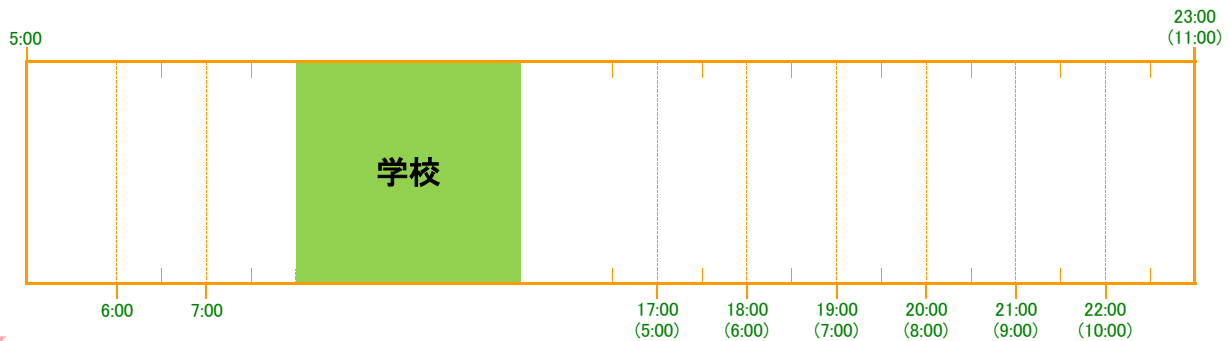


平日の1日の生活をふりかえってみましょう!

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		8:00		15:30		18:00		19:30		21:00		22:30	
例2	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・ おふろなど) 【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

