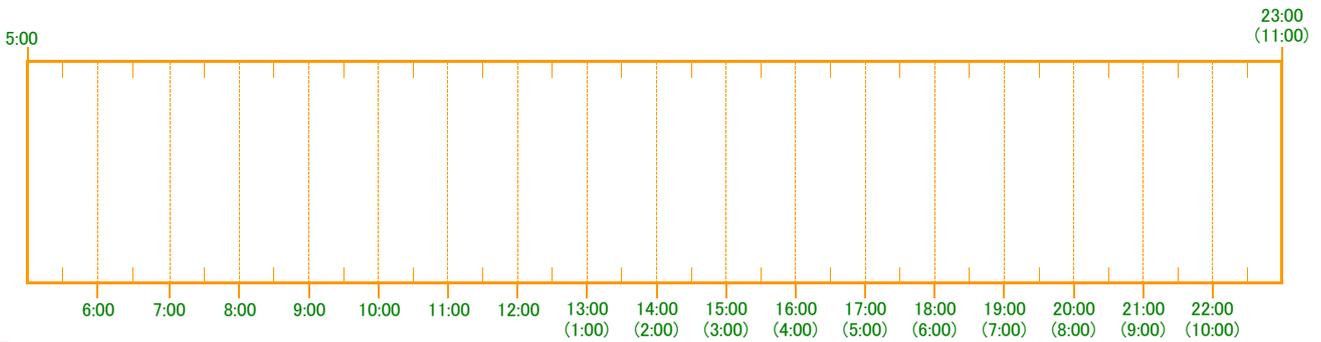


# 土曜日、日曜日の1日の生活をふりかえってみましょう!

|    |                       |      |      |         |      |                          |             |                       |       |               |       |       |                             |                                      |                           |                       |
|----|-----------------------|------|------|---------|------|--------------------------|-------------|-----------------------|-------|---------------|-------|-------|-----------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-----------------------|
|    | 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                 |
| 例1 | 就寝<br>(すいみん)<br>【8時間】 | 起きる  | みじたく | (朝ご食はん) |      | 家庭学習<br>(べんきょう)<br>【1時間】 | 読書<br>【30分】 | 運動<br>(うんどう)<br>【1時間】 |       | 昼食など<br>【1時間】 |       |       | 家庭学習<br>(べんきょう)<br>【1時間30分】 | 夕食・入浴など<br>(ばんごはん・おふろなど)<br>【1時間30分】 | だんらん・テレビ・読書など<br>【2時間30分】 | 就寝<br>(すいみん)<br>【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                 |
| 例2 | 就寝<br>(すいみん)<br>【8時間】 | 起きる  | みじたく | (朝ご食はん) | 部活動(少年団)や習い事<br>【3時間】 |       | 昼食など<br>【1時間】 |       | 家庭学習<br>(べんきょう)<br>【3時間】 | 読書<br>【30分】 | 夕食・入浴など<br>(ばんごはん・おふろなど)<br>【1時間30分】 | だんらん・テレビ・読書など<br>【3時間】 | 就寝<br>(すいみん)<br>【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

