

若中週間生活表

年 組 番 氏名

今週の目標

一週間の生活リズムを設計しよう！
 (毎日の記録は健康セルフチェック表に記入しましょう)
 ・起床時間・学習時間・就寝時間を表に記入しよう。
 ・睡眠時間は青色で、学習時間は赤色で色を塗ろう！

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

食事や読書なども記入しよう！

2. 3年生は何がわかったか書こうね！

| 日 | 学習計画 | 学習時間 | ふり返り |
|---|--|------|--|
| 例 <input checked="" type="checkbox"/> 国語 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭科 <input type="checkbox"/> 英語 <input type="checkbox"/> 数学 <input type="checkbox"/> 体育 | 漢字プリント1~3 マスク作り 開隆堂出版社の学習動画視聴 教科書の復習問題(p4~6) ラジオ体操 | 時間 | (1年生の例)英語の発音するのが面白かった。自分の発音はどう聞こえているのだろう。今度録音して聞いてみたい。 保護者の方に印またはコメントを書いてもらいましょう↓ |
| 5月2日 土 | | 時間 | |
| 5月3日 日 | | 時間 | |
| 5月4日 月 | | 時間 | |
| 5月5日 火 | | 時間 | |
| 5月6日 水 | | 時間 | |
| | | 時間 | |
| | | 時間 | |

できたらチェックしよう



今週の目標のふり返り