

# 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 漢字プリント1~3 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭科 マスク作り <input type="checkbox"/> 英語 開隆堂出版社の学習動画視聴 <input type="checkbox"/> 数学 教科書の復習問題(p4~6) <input type="checkbox"/> 体育 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9日 土	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	時間	
5月10日 日	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	時間	
5月11日 月	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	時間	
5月12日 火	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	時間	
5月13日 水	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	時間	
5月14日 木	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	時間	
5月15日 金	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	時間	

できたらチェックしよう



今週の目標のふり返り