

せいかつしゅうかん
生活習慣スケジュール表

年 組 番 名前

自分で目標をたて、クリアをめざしてがんばりましょう。 土・日など、曜日によって目標をかえる場合は、その日のワクの中に書きましょう。

【1週間の記録】

月 日 	朝ごはん ○ × 	家庭学習 (かていがくしゅう) 宿題・自学ノート・音読など  もくひょう 目標 ()	テレビ・ゲーム・ネットなど  もくひょう 目標 () 以内	読 書 (どくしょ)  もくひょう 目標 ()
		時間 分	時間 分	時間 分
/ ()		時間 分	時間 分	時間 分
/ ()		時間 分	時間 分	時間 分
/ ()		時間 分	時間 分	時間 分
/ ()		時間 分	時間 分	時間 分
/ ()		時間 分	時間 分	時間 分
/ ()		時間 分	時間 分	時間 分
/ ()		時間 分	時間 分	時間 分

ふい返り よくできた() まあまあできた() あまりできなかった() できなかった() ひとつ〇をつけましょう。