【桜小学校　３～６年生用】

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】冬休みにがんばって取り組んだ人は、３学期に担任の先生に提出してください。

月　日	朝ごはん ○ ×	家庭学習 宿題・自学ノート・音読など 目標（　）	テレビ・ゲーム・ネットなど 目標（　）以内	読　書 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

ふり返り　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○をつけましょう。