第３５回生　休校中の月間予定と学習と生活の記録

※ プリントアウトまたは、ノートに記入し活用してください（任意）

組　　番 氏名

【目的】
・学校生活を送っている時と同じ睡眠・起床のペースを維持することで心身の体調を整える。
　十分に食事をとり、適度な運動をこころがかえよう。
・達成できる目標を設定、実行することで、自分自身をコントロールできている実感により気持ちが落ち着きます。
・モチベは上がれば下がる　モチベーションに頼らない学習習慣を身に付けよう！！

休校期間中の目標　（例）本を10冊読む。 一日7時間勉強する

日	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	日
曜	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	曜
行事										昭和の日				憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日															行事
5																																5
6	起床																															6
7	朝食																															7
8																																8
9																																9
10	英語																															10
11																																11
12																																12
13	昼食																															13
14																																14
15	国語																															15
16																																16
17	休憩																															17
18	夕食																															18
19																																19
20	お風呂・休憩																															20
21	物理基礎																															21
22																																22
23																																23
24	就寝																															24
1																																1
宿題	8ｈ																															宿題
予習	0.5h																															予習
復習	0.5h																															復習
総時間	9ｈ																															総時間
評価（A・B・C）	A																															評価
今日の一言	勉強する時間と休憩のオンオフをしっかり切り替えることができた。																															今週の反省
担任より																																担任より