



フォーサイト活用に向けて

★基本行動の習慣化へ（記録型）

学校の予定や1日の行動を記録して、自分の1日の時間の使い方を確認してみよう！

週1回

- ① 今週の時間割や取り組むこと（例：新研究のページ、小テストなど）を記入する
- ② 寝た時間、起きた時間、1週間の行動計画をたてる
朝6：30に起きる・毎日新研究ノートをする・11：00に寝るなど

月曜日朝礼後

提出→担任点検

月曜日以降毎朝

朝学の時間に机の上に開いて点検 または 提出
※朝起きた時間と前日に寝た時間を記録する

← 1回目開く

毎日終礼時

次の日の時間割・持ち物・提出物などを記入する

← 2回目開く

帰宅後

1日の行動の記録をする（4：00～6：00部活動・8：00～9：00宿題・
9：00～10：30ゲーム など）

← 3回目開く

～基本行動の習慣化のために～

・時間の使い方を見える化する

次の3点は必ず記入する（3点固定）

- ① 起きた時間・寝た時間・・・青色
 - ② 勉強（宿題）した時間・・・赤色
 - ③ スマホやゲーム・テレビ等の時間・・・黄色 に統一する
- ※筋トレ等、自分が取り組みたいことは青・赤・黄以外の色

まずは、記録
してみようね

