

漢字テストで100点をとる!! 生活リズムを整える!

3 Monday	4 Tuesday	5 Wednesday	6 Thursday	7 Friday	8 Saturday	9 Sunday
やること・もちもの	やること・もちもの	やること・もちもの	やること・もちもの	やること・もちもの	やること・もちもの	やること・もちもの

1 朝ご飯を食べる <input type="checkbox"/>	✕ <input type="checkbox"/>	○ <input type="checkbox"/>	○ <input type="checkbox"/>	○ <input type="checkbox"/>	○ <input type="checkbox"/>	✕ <input type="checkbox"/>	○ <input type="checkbox"/>
2 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	塾の宿題 <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 <input type="checkbox"/>	数学7-7P10~13 <input checked="" type="checkbox"/>	漢字7-7P5~8 <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	漢字テスト勉強 <input checked="" type="checkbox"/>	録画1Pだけ見る <input checked="" type="checkbox"/>	自学系終わらせる <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ふりかえり
今週の自分の点数 80 / 100点

★ほめ! ポイント
・漢字テストで過去最高点がとれた◎
・朝起きられなくても自分が起きた!
★さらに! ポイント
・ゲーム・テレビ・スマホの時間が多くなった。
・起きるのが遅くなった。

★来週にむけて
スマホを1日1時間までにする!
空いた時間を読書に使う。
メモ

6 ねる <input type="checkbox"/>	6 ねる <input type="checkbox"/>	6 ねる <input type="checkbox"/>	6 ねる <input type="checkbox"/>	6 ねる <input type="checkbox"/>	6 ねる <input type="checkbox"/>	6 ねる <input type="checkbox"/>
7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	7 漢字テスト勉強 <input checked="" type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	7 ねる <input type="checkbox"/>
8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>
1 国 <input type="checkbox"/>	1 数 <input type="checkbox"/>	1 体 <input type="checkbox"/>	1 英 <input type="checkbox"/>	1 数 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>
2 英 <input type="checkbox"/>	2 理 <input type="checkbox"/>	2 国 <input type="checkbox"/>	2 社 <input type="checkbox"/>	2 社 <input type="checkbox"/>	10 部活 <input type="checkbox"/>	10 理科復習 <input type="checkbox"/>
3 社 <input type="checkbox"/>	3 英 <input type="checkbox"/>	3 数 <input checked="" type="checkbox"/> <small>ポイント</small>	3 数 <input type="checkbox"/>	3 数 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	11 " 予習 <input type="checkbox"/>
4 美 <input type="checkbox"/>	4 技 <input type="checkbox"/>	4 社 <input type="checkbox"/>	4 英 <input type="checkbox"/> <small>ふりかえり入力</small>	4 道 <input checked="" type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>
5 音 <input checked="" type="checkbox"/> <small>持リコーダー</small>	5 国 <input type="checkbox"/>	5 英 <input type="checkbox"/>	5 国 <input type="checkbox"/> <small>漢字テスト</small>	5 総 <input type="checkbox"/>	13 買い物 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>
6 学 <input type="checkbox"/>	6 総 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	6 家 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	14 友達と <input type="checkbox"/>
7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	15 自学ノート <input type="checkbox"/>	15 遊ぶ <input type="checkbox"/>
16 部活 <input type="checkbox"/>	16 部活 <input type="checkbox"/>	16 塾 <input type="checkbox"/>	16 部活 <input type="checkbox"/>	16 部活 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>
17 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	17 社会ノート整理 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>
18 数学7-7 <input type="checkbox"/>	18 漢字テスト勉強 <input type="checkbox"/>	18 スマホ <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	18 ゲーム <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>
19 自学ノート <input type="checkbox"/>	19 自学ノート <input type="checkbox"/>	19 英語7-7 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	19 テレビ <input type="checkbox"/>	19 テレビ <input type="checkbox"/>	19 テレビ・スマホ <input type="checkbox"/>
20 スマホ <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	20 自学ノート <input type="checkbox"/>	20 自学ノート <input type="checkbox"/>	20 スマホ <input type="checkbox"/>	20 スマホ <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>
21 <input type="checkbox"/>	21 スマホ <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	21 スマホ <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>
22 ねる <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	22 ねる <input type="checkbox"/>	22 ねる <input type="checkbox"/>	22 ねる <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>
23 <input type="checkbox"/>	23 ねる <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>
24 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>

勉強時間のきろく

目標	時間	結果	時間
今週の時間集計	(1マス=15分・30分・1時間)		

今週の川柳
初めての
素い手帳と
白い服

まずは、記録してみようね

～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

