

毎日の学習を振り返りながら、よりよい学習リズム・生活習慣を身に付けましょう。

5月7日(木) ～5月20日(水)

目標時間			
	休日	時間	分

目標…

学習時間
目標達成
担任印

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4					
記入例	睡眠	朝食	準備	宿題	休憩	運動	読書	昼食	自由時間	理科	社会	トレーニング	手伝い	夕食	団らん	数学	風呂	英語	国語	睡眠				3 時間	30 分	○	印	
5/7 (木) 振り返り																									時間	分		
8 (金) 振り返り																									時間	分		
9 (土) 振り返り																									時間	分		
10 (日) 振り返り																									時間	分		
11 (月) 振り返り																									時間	分		
12 (火) 振り返り																									時間	分		
13 (水) 振り返り																									時間	分		
14 (木) 振り返り																									時間	分		
15 (金) 振り返り																									時間	分		
16 (土) 振り返り																									時間	分		
17 (日) 振り返り																									時間	分		
18 (月) 振り返り																									時間	分		
19 (火) 振り返り																									時間	分		
20 (水) 振り返り																									時間	分		

振り返りメモ

- ①休日の目標時間を記入。
②記入例に沿って一日の動きを記入し、学習時間を赤で囲む。
③学習時間と目標達成できたか○△×を記入する。
④全て記入し終えたら、休日の総計を記入。（○○時間○分）
⑤休日の平均をそれぞれ計算する。（△時間△分）

年組番名前

総計

休日
時間分
(分)

平均

休日
時間分
(分)