

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21日(木) ~5月31日(日)

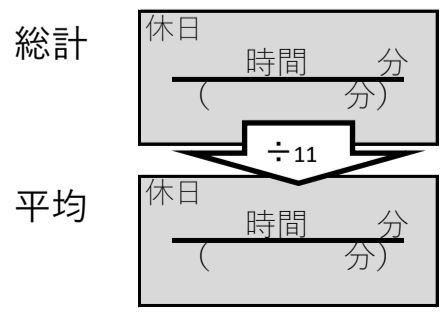
| | | | |
|----------|----|----|---|
| 目標 時間 | | | |
| | 休日 | 時間 | 分 |

目標...

| 記入例 | 学習時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 目標 | 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 | 達成 | | | | |
| | 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 | 手洗い | 夕食 | 団らん | 数学 | 風呂 | 英語 | 国語 | 睡眠 | | | | 3時間 | 30分 | ○ | 印 | |
| 5/21 (木) 振り返り | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 時間 | 分 | | |
| 22 (金) 振り返り | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 時間 | 分 | | |
| 23 (土) 振り返り | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 時間 | 分 | | |
| 24 (日) 振り返り | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 時間 | 分 | | |
| 25 (月) 振り返り | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 時間 | 分 | | |
| 26 (火) 振り返り | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 時間 | 分 | | |
| 27 (水) 振り返り | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 時間 | 分 | | |
| 28 (木) 振り返り | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 時間 | 分 | | |
| 29 (金) 振り返り | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 時間 | 分 | | |
| 30 (土) 振り返り | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 時間 | 分 | | |
| 31 (日) 振り返り | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 時間 | 分 | | |
| 振り返り | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 時間 | 分 | | |
| 振り返り | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 時間 | 分 | | |
| 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全て記入し終わったら、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