

●今週の目標／主な予定

.....

.....

.....

.....

.....

月曜日		Monday					
時間	教科	内容・宿題・準備物	睡眠	:	~	:	時間
月 日	①		運動	:	~	:	分
	②		家庭学習	:	~	:	時間
	③		TV・ゲーム・ネット	:	~	:	分
	④		気分・体調	朝食		授業の集中度	
	⑤		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △		
	⑥		ふりかえり				

火曜日		Tuesday					
時間	教科	内容・宿題・準備物	睡眠	:	~	:	時間
月 日	①		運動	:	~	:	分
	②		家庭学習	:	~	:	時間
	③		TV・ゲーム・ネット	:	~	:	分
	④		気分・体調	朝食		授業の集中度	
	⑤		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △		
	⑥		ふりかえり				

水曜日		Wednesday					
時間	教科	内容・宿題・準備物	睡眠	:	~	:	時間
月 日	①		運動	:	~	:	分
	②		家庭学習	:	~	:	時間
	③		TV・ゲーム・ネット	:	~	:	分
	④		気分・体調	朝食		授業の集中度	
	⑤		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △		
	⑥		ふりかえり				

		木曜日		Thursday				
月 日	時間	教科	内容・宿題・準備物	睡眠	:	~	:	時間
	①			運動	:	~	:	分
	②			家庭学習	:	~	:	時間
	③			TV・ゲーム・ネット	:	~	:	分
	④			気分・体調	朝食		授業の集中度	
	⑤			◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
	⑥				ふりかえり			

		金曜日		Friday				
月 日	時間	教科	内容・宿題・準備物	睡眠	:	~	:	時間
	①			運動	:	~	:	分
	②			家庭学習	:	~	:	時間
	③			TV・ゲーム・ネット	:	~	:	分
	④			気分・体調	朝食		授業の集中度	
	⑤			◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
	⑥				ふりかえり			

		土曜日		Saturday				
月 日	予定/学習内容			睡眠	:	~	:	時間
				家庭学習	:	~	:	時間
				TV・ゲーム・ネット	:	~	:	分
				ふりかえり				
		気分・体調	朝食	運動	ふりかえり			
	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △				

		日曜日		Sunday				
月 日	予定/学習内容			睡眠	:	~	:	時間
				家庭学習	:	~	:	時間
				TV・ゲーム・ネット	:	~	:	分
				ふりかえり				
		気分・体調	朝食	運動	ふりかえり			
	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △				

今週のふりかえり

