チャレンジ

家庭生活を振り返ってみましょう

◎ある週の月曜日から金曜日までの生活を振り返って、「記入の仕方」を参考に記入してみましょう。

平成　　年　　月

日(月)

帰宅から寝るまでの時間［　　時間　　分］　学習時間［　　時間　　分］

日(火)

帰宅から寝るまでの時間［　　時間　　分］　学習時間［　　時間　　分］

日(水)

帰宅から寝るまでの時間［　　時間　　分］　学習時間［　　時間　　分］

日(木)

帰宅から寝るまでの時間［　　時間　　分］　学習時間［　　時間　　分］

日(金)

帰宅から寝るまでの時間［　　時間　　分］　学習時間［　　時間　　分］

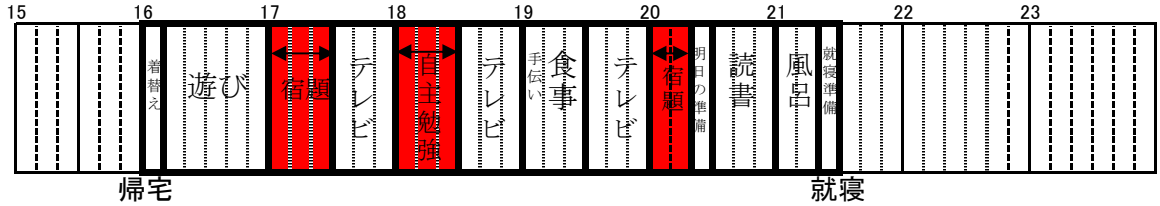
記入の仕方(例:小学校)

1　帰宅(休日は起床)してから寝るまでにすることを、10分きざみで区分して記入する。〔区分例 「習い事」「テレビ(ゲームを含む)」「宿題」「手伝い」「自主勉強(宿題以外)」「読書」」等，具体的に〕

2 「宿題」「自主勉強」に区分した時間に、赤で色をつけてみよう。

3　帰宅(起床)してから寝るまでの時間を計算する。

12日(金)



帰宅から寝るまでの時間［　5　時間　30　分］　学習時間［　1　時間　20　分］

☆　先生(保護者)のコメント

(　　)年(　　)組(　　)番

名前(　　)