チャレンジ

家庭生活プランニングシート

◎家庭生活集計シートで書いた、前のページで考えた『私の目標』を記入しよう。

『私の目標』

◎習い事や部活などのある日とない日、休日について目標スケジュールを作成してみよう。

の日

帰宅から寝るまでの時間 [　　時間　　分]　　学習時間 [　　時間　　分]

の日

帰宅から寝るまでの時間 [　　時間　　分]　　学習時間 [　　時間　　分]

休　日

起床から寝るまでの時間 [　　時間　　分]　　学習時間 [　　時間　　分]

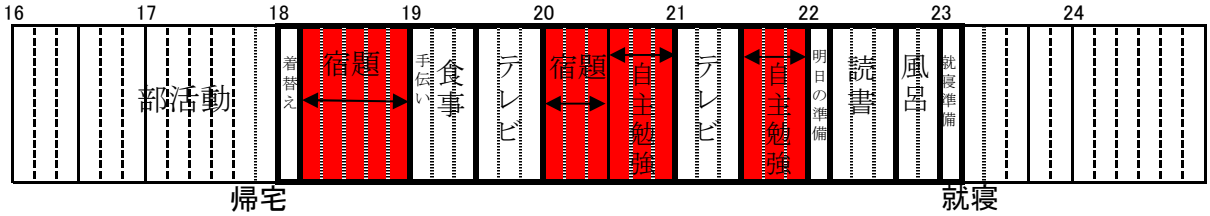
記入の仕方（例：中学校）

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：「部活動」「塾」「けいこ事」「テレビ（ゲームを含む）」「宿題」「手伝い」「勉強（宿題以外）」「読書」等、具体的に〕

2　「宿題」「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。

部活の日



帰宅から寝るまでの時間 [　5　時間　10　分]　　学習時間 [　2　時間　20　分]

☆　先生（保護者）のコメント

（　　）年（　　）組（　　）番

名前（　　）