

目標やテーマ **記入例** 休校中バージョン

今週のやること

1 国①のP.2~9, ②p.5	6. 保 P.2, P.4	<input type="checkbox"/>
2 数プリント2枚	7. 理科 P.2	<input type="checkbox"/>
3 英 P.10~15	8. 家 マスク作り	<input type="checkbox"/>
4 体 毎日のトレーニング	↑ 2列に分けて書いてある。	<input type="checkbox"/>
5 機械設計 P.2~6	good!!	<input type="checkbox"/>

振り返り

自分の点数 / 100点

まであと 日

★ほめ! ポイント

毎朝7:00までには起きられた!

家の手伝いもできている!

★さらに! ポイント

マスク作りに思い入れがあると時間がかかった

★来週にむけて

ホームプロジェクトの分の時間はゆとりを持って予定もたてる!!

メモ

土日の時間の使い方、考えた方がいいかも...

家庭学習時間	目標	時間	結果	時間
--------	----	----	----	----

今週の時間集計 (1マス=15分・30分・1時間)

4/13 MON

やること

6	起きた時間も書いておく。	<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>
1	ポイント	<input type="checkbox"/>
2	「3点固定」	<input type="checkbox"/>
3	起床時間	<input type="checkbox"/>
4	学習開始時間	<input type="checkbox"/>
5	就寝時間	<input type="checkbox"/>
6	以上3つを毎日固定しよう。	<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>
9		<input type="checkbox"/>
10		<input type="checkbox"/>
11		<input type="checkbox"/>
12		<input type="checkbox"/>
13		<input type="checkbox"/>
14		<input type="checkbox"/>
15		<input type="checkbox"/>
16		<input type="checkbox"/>
17		<input type="checkbox"/>
18		<input type="checkbox"/>
19		<input type="checkbox"/>
20		<input type="checkbox"/>
21	就寝時間は?	<input type="checkbox"/>
22		<input type="checkbox"/>
23		<input type="checkbox"/>
24		<input type="checkbox"/>

目標 時間 結果 時間

予定通り進められた!

明日はマスク作るぞ!

14 TUE 休校

やること

6	起床 6:30	<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>
1	体 トレーニング	<input checked="" type="checkbox"/>
2	国	<input checked="" type="checkbox"/>
3	数	<input checked="" type="checkbox"/>
4	昼食を作る	<input checked="" type="checkbox"/>
5	昼食→片付け	<input checked="" type="checkbox"/>
6	英	<input checked="" type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>
8	風呂そうじ	<input type="checkbox"/>
9		<input type="checkbox"/>
10		<input type="checkbox"/>
11		<input type="checkbox"/>
12		<input type="checkbox"/>
13		<input type="checkbox"/>
14		<input type="checkbox"/>
15		<input type="checkbox"/>
16		<input type="checkbox"/>
17		<input type="checkbox"/>
18		<input type="checkbox"/>
19		<input type="checkbox"/>
20		<input type="checkbox"/>
21		<input type="checkbox"/>
22		<input type="checkbox"/>
23		<input type="checkbox"/>
24		<input type="checkbox"/>

目標 時間 結果 時間

予定通り進められた!

明日はマスク作るぞ!

15 WED

やること

6	起床 6:45	<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>
1	体 トレーニング	<input checked="" type="checkbox"/>
2	家 マスク作り	<input checked="" type="checkbox"/>
3	昼食を作る	<input checked="" type="checkbox"/>
4	昼食→片付け	<input checked="" type="checkbox"/>
5	英 X→明日へ	<input checked="" type="checkbox"/>
6		<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>
9		<input type="checkbox"/>
10		<input type="checkbox"/>
11		<input type="checkbox"/>
12		<input type="checkbox"/>
13		<input type="checkbox"/>
14		<input type="checkbox"/>
15		<input type="checkbox"/>
16		<input type="checkbox"/>
17	夕食作りの振り	<input type="checkbox"/>
18		<input type="checkbox"/>
19		<input type="checkbox"/>
20		<input type="checkbox"/>
21		<input type="checkbox"/>
22		<input type="checkbox"/>
23		<input type="checkbox"/>
24		<input type="checkbox"/>

目標 時間 結果 時間

マスク作りが午前中で終わらなかつた。英語は明日やる!

16 THU

やること

6	起床 6:45	<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>
1	体 トレーニング	<input checked="" type="checkbox"/>
2	国	<input type="checkbox"/>
3	英	<input type="checkbox"/>
4	昼食作り	<input checked="" type="checkbox"/>
5	昼食→片付け	<input checked="" type="checkbox"/>
6	理	<input checked="" type="checkbox"/>
7	保 P.2, 4	<input checked="" type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>
9		<input type="checkbox"/>
10		<input type="checkbox"/>
11		<input type="checkbox"/>
12		<input type="checkbox"/>
13		<input type="checkbox"/>
14		<input type="checkbox"/>
15		<input type="checkbox"/>
16	洗濯ものたたき	<input type="checkbox"/>
17		<input type="checkbox"/>
18	ランニング	<input type="checkbox"/>
19		<input type="checkbox"/>
20		<input type="checkbox"/>
21		<input type="checkbox"/>
22		<input type="checkbox"/>
23		<input type="checkbox"/>
24		<input type="checkbox"/>

目標 時間 結果 時間

勉強して疲れたので、夕方走ってきた! 気持ちいいから家族の夕食作ったよ!

17 FRI

やること

6	起床 6:45	<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>
1	体 トレーニング	<input checked="" type="checkbox"/>
2	設計 P.2~6	<input checked="" type="checkbox"/>
3	昼食作り	<input checked="" type="checkbox"/>
4	昼食→片付け	<input checked="" type="checkbox"/>
5	英	<input checked="" type="checkbox"/>
6		<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>
9		<input type="checkbox"/>
10		<input type="checkbox"/>
11		<input type="checkbox"/>
12		<input type="checkbox"/>
13		<input type="checkbox"/>
14		<input type="checkbox"/>
15		<input type="checkbox"/>
16		<input type="checkbox"/>
17	夕食作り!	<input type="checkbox"/>
18		<input type="checkbox"/>
19		<input type="checkbox"/>
20		<input type="checkbox"/>
21		<input type="checkbox"/>
22		<input type="checkbox"/>
23		<input type="checkbox"/>
24		<input type="checkbox"/>

目標 時間 結果 時間

今週のルマが終わった!! 気分いいから家族の夕食作ったよ!

18 SAT

やること

6	起床 6:45	<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>
1	体 トレーニング	<input checked="" type="checkbox"/>
2	↑ 体を動かして目覚ましから学習する!!	<input checked="" type="checkbox"/>
3	おばらしいほ。	<input type="checkbox"/>
4		<input type="checkbox"/>
5		<input type="checkbox"/>
6		<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>
9		<input type="checkbox"/>
10		<input type="checkbox"/>
11		<input type="checkbox"/>
12		<input type="checkbox"/>
13		<input type="checkbox"/>
14		<input type="checkbox"/>
15		<input type="checkbox"/>
16		<input type="checkbox"/>
17		<input type="checkbox"/>
18	夕方の時間	<input type="checkbox"/>
19	夜	<input type="checkbox"/>
20	どうすごしたか? を書いておく。	<input type="checkbox"/>
21	「時間を取る」	<input type="checkbox"/>
22	↓	<input type="checkbox"/>
23	振り返りにつなげるぞ!!	<input type="checkbox"/>
24		<input type="checkbox"/>

目標 時間 結果 時間

ヒマだ〜!! 遊びに行きたんだけどカマン! ゲームばかりで目が疲れた。

4/19 SUN

やること

6	起床 6:45	<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>
1	体 トレーニング	<input checked="" type="checkbox"/>
2		<input type="checkbox"/>
3		<input type="checkbox"/>
4		<input type="checkbox"/>
5		<input type="checkbox"/>
6		<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>
9		<input type="checkbox"/>
10		<input type="checkbox"/>
11		<input type="checkbox"/>
12		<input type="checkbox"/>
13		<input type="checkbox"/>
14		<input type="checkbox"/>
15		<input type="checkbox"/>
16		<input type="checkbox"/>
17		<input type="checkbox"/>
18		<input type="checkbox"/>
19		<input type="checkbox"/>
20		<input type="checkbox"/>
21		<input type="checkbox"/>
22		<input type="checkbox"/>
23		<input type="checkbox"/>
24		<input type="checkbox"/>

目標 時間 結果 時間