生活記録表

月　　日（　）【起床時間】　　時　　分

天気：☀　☁　☂

今日の目標

**評価**

**生活：**



**学習：**

**運動：**

**【今日の振り返りを書こう！】**

 **【就寝時間】 　時　 分　　　【明日の起床時間】 　時　 分**



**規則正しい生活を心がけよう！**

生活記録表（記入例）

５月７日（木）【起床時間】７時00分

天気：☀　☁　☂

今日の目標

**評価**

**生活：食器洗いとお風呂掃除をする。**

**夕飯の買い出しに行って必要な食材を買う。**

**学習：国語と数学のドリルを10ページ進める。**



**運動：ランニングを30分する。**

　　　**腹筋と腕立て伏せを30回ずつする。**

**【今日の振り返りを書こう！】**

　　今日は、家の手伝いをたくさんすることできました。夕飯の買い物も間違えることなく買うことが

できました。勉強も目標通りにできたので、明日は今日よりもたくさん勉強できるように頑張りたい

　です。運動は、ランニングを30分の予定だったけど、途中で疲れて歩いてしまいました。あきらめずに

　走りきれるようになりたいと思いました。

 **【就寝時間】２２時００分　　　【明日の起床時間】７時００分**



**規則正しい生活を心がけよう！**

**「生活記録表」の活用方法**

●毎日、生活記録に記入を行い、生活のリズムを整えられるようにしましょう。

1. 今日の月日、曜日、天気を記入する。
2. 生活、学習、運動について、それぞれの目標を考えて書く。

（運動については、健康観察を行い体調に合わせて無理のないように行いましょう）

1. 一日を終えて、今日の目標について達成できたかどうか自己評価を記入する。
2. 今日一日を振り返りながら、日記を書く。

　※記録用紙は、プリントアウトしてご利用ください。