

臨時休業中の計画表

- 学校が再開したときに、変わりなく学校生活を送るために、できるだけ学校の時間の流れに近い形で生活を送りましょう。
- まずは【この 1 週間のやることリスト】を作ってみよう。自分ができそうな範囲で、思いっただけ書いてみよう。1 週間の途中で新しくやることを思いついた場合は、いくつ書き足してもOK。
- 1 週間の自分を評価しよう。
 - ・達成したら場合は □ の中に ×
 - ・やりかけの場合は □ の中に / ⇒ また来週がんばろう
 - ・取り消した場合は □ に 横線(≡)で消す

【この 1 週間のやることリスト】

[illegible]

○ 【この 1 週間のやることリスト】をもとにして、下の計画表にやることを記入していこう。

○ 自分のペースで構いません。自分で一日の始めにその日の計画を立てて、一日の終わりに実際にやったことを記入しましょう。

【計画表】

時 間	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()
1 時間目 8 : 45 ～ 9 : 35	計画	計画	計画	計画	計画
	実施	実施	実施	実施	実施
2 時間目 9 : 45 ～ 10 : 35	計画	計画	計画	計画	計画
	実施	実施	実施	実施	実施
3 時間目 10 : 45 ～ 11 : 35	計画	計画	計画	計画	計画
	実施	実施	実施	実施	実施
4 時間目 11 : 45 ～ 12 : 35	計画	計画	計画	計画	計画
	実施	実施	実施	実施	実施
昼食・昼休み					
5 時間目 13 : 30 ～ 14 : 20	計画	計画	計画	計画	計画
	実施	実施	実施	実施	実施
6 時間目 14 : 30 ～ 15 : 20	計画	計画	計画	計画	計画
	実施	実施	実施	実施	実施
その他の時間	計画	計画	計画	計画	計画
	実施	実施	実施	実施	実施