計画表　一日一日を大切に！　豊中市立第十七中学校

年　名前（　　）

目標を決めよう

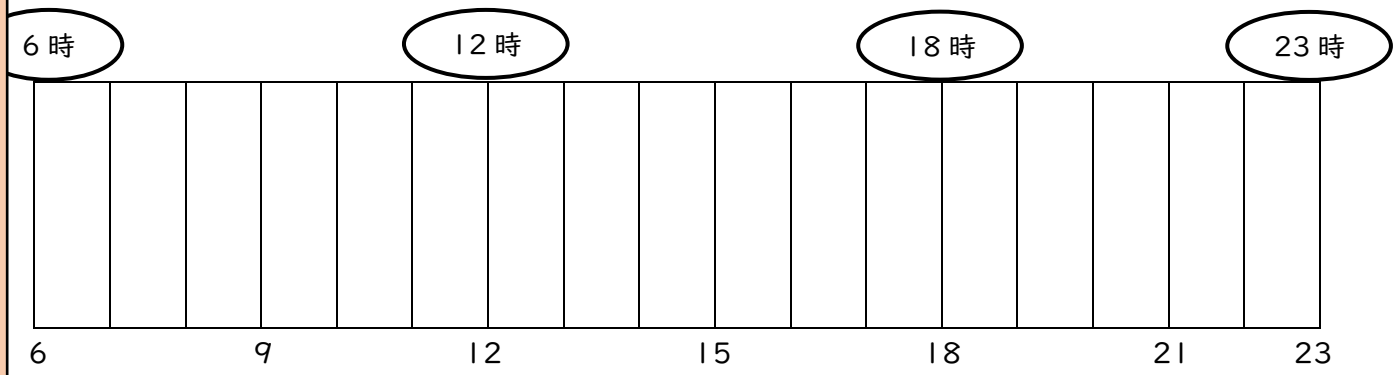
◆４月　日～　月　日までの目標

生活面	
学習面	

一日の計画

◆一日の生活や学習の計画を立てよう

① 生活で必要な時間（食事、睡眠、入浴など）を書きましょう。
② 学習の時間を書きましょう。
③ 自分の自由な時間（読書、家の手伝い、音楽を聴くなど）を書きましょう。



・起きる時間、寝る時間は、学校があるときと同じくらいにしよう。
・朝ごはんはきちんと食べよう。
・学習を始める時間や場所を決めよう。
・おうちの人のために何かできることを考えよう。
・テレビやゲームなどのメディアは、時間をきめて利用しよう。

振り返りをしよう

◆振り返り

生活面	
学習面	

保護者からの励ましのメッセージ

この計画表のデータは、十七中ホームページに掲載していますのでご利用ください。