毎日のすごし方をかんがえよう。

左の日のすごし方を反省し、右の日のすごし方を計画を立てましょう。

例：昨日の月日

（　　）月（　　）日はこんなふうにすごしました。

時刻	活動内容
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	

１日をゲームなどでダラダラとすごしてしまったら、次の日は何か目的をもってすごしましょう。

感想・反省

例：今日の月日

（　　）月（　　）日はこんなふうにすごします。（計画）

時刻	活動内容
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	
（　）:00	