**○○中学校　第○学年　冬休み生活記録表**

１日に１回、この冊子を開いて記入しましょう。

|  |
| --- |
| 冬休みの目標 |
| 午前（　　）時までに起きる | 午後（　　）時までに寝る | １日（　　　　）以上勉強する |
| 生活記録表 |
|  | 目標時間までに起きた | 目標時間までに寝た | 目標時間以上勉強した | 勉強時間結果 | 自己採点５点満点 |
| １２月１９日（金） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １２月２０日（土） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １２月２１日（日） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １２月２２日（月） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １２月２３日（火） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １２月２４日（水） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １２月２５日（木） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １２月２６日（金） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １２月２７日（土） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １２月２８日（日） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １２月２９日（月） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １２月３０日（火） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １２月３１日（水） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １月１日（木） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １月２日（金） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １月３日（土） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １月４日（日） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １月５日（月） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １月６日（火） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １月７日（水） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １月８日（木） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １月９日（金） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １月１０日（土） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |
| １月１１日（日） | ○　　× | ○　　× | ○　　× | ( )時間( )分 |  |

※冬休み期間を広くとっていますので、各校に合わせて変更してください。