

〇〇中学校 第〇学年 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。