２０１５年　春休みの計画表＆記録表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 前日寝た時刻 | 今日起きた時刻 | 睡眠時間合計 | 予定学習内容 | 目標勉強時間 | 勉強時間結果 | 部活動やその他予定 | 自己評価５点満点 |
| ３月２１日（土） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ３月２２日（日） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ３月２３日（月） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ３月２４日（火） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ３月２５日（水） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ３月２６日（木） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ３月２７日（金） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ３月２８日（土） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ３月２９日（日） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ３月３０日（月） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ３月３１日（火） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月１日（水） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月２日（木） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月３日（金） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |

（　　　）組（　　　）番　名前（　　　　　　　　　　）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 前日寝た時刻 | 今日起きた時刻 | 睡眠時間合計 | 予定学習内容 | 目標勉強時間 | 勉強時間結果 | 部活動やその他予定 | 自己評価５点満点 |
| ４月４日（土） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月５日（日） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月６日（月） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月７日（火） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月８日（水） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月９日（木） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月１０日（金） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月１１日（土） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月１２日（日） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 起床時刻 | 就寝時刻 | 勉強時間 | その他の目標 |
| 目標 | （　　）時（　　）分 | （　　）時（　　）分 | （　　）時間（　　）分 |  |