２０●●年度 冬休みの計画表＆記録表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 目標時刻  までに起きた | 目標時刻  までに寝た | 目標時間  以上勉強した |
| １２月１９日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １２月２０日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １２月２１日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １２月２２日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １２月２３日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １２月２４日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １２月２５日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １２月２６日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １２月２７日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １２月２８日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １２月２９日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １２月３０日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １２月３１日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １月１日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １月２日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １月３日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １月４日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １月５日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １月６日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １月７日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １月８日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
|  | 目標時刻  までに起きた | 目標時刻  までに寝た | 目標時間  以上勉強した |
| １月９日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １月１０日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |
| １月１１日（●） | ○　　　× | ○　　　× | ○　　　× |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 起床時刻 | 就寝時刻 | 勉強時間 |
| 目  標 | （　　）時（　　）分 | （　　）時（　　）分 | （　　）時間  （　　）分 |

|  |
| --- |
| その他の目標 |

（　　　）組（　　　）番　名前（　　　　　　　　　　　　）