２０●●年度　冬休みの計画表＆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 |
| **12/19**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/20**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/21**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/22**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/23**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/24**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/25**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/26**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/27**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/28**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/29**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/30**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/31**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/1**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/2**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/3**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/4**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/5**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/6**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/7**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/8**● | 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 |
| **1/9**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/10**● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/11**● | 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 |
| 目標 | （　　）時（　　）分 | （　　）時（　　）分 | （　　）時間（　　）分 |

|  |
| --- |
| その他の目標  |