

週間生活表

	記載例	月	火	水	木	金	土	日
6:00								
7:00	朝食							
8:00	登校							
9:00	授業							
10:00	授業							
11:00	授業							
12:00	昼食							
13:00	授業							
14:00	授業							
15:00	友人と会う							
16:00	部活							
17:00	部活							
18:00	下校							
19:00	夕食							
20:00	テレビ							
21:00	テレビ							
22:00	入浴							
23:00								
0:00								
1:00	睡眠							
2:00								
3:00								
4:00								
5:00								
朝食	7:10							
昼食	12:00							
夕食	19:00							
睡眠時間	8							
午前課題	授業出席							
午後課題	友人と会う							
1日の目標	部活参加							
目標達成度	90%							
良かったこと	友人談笑							