

週間計画表 「自主自律 豊かな心で たくましく」

()年()組()番 氏名()

	【学習面】	【生活面】																		
今週の目標																				
毎日のタイムスケジュール(基本リズム)																				
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	

月日	起床/就寝時刻	学習内容・運動など	学習時間	振り返りコメント
月 日 (月)	起床		時間 分	
	就寝			
月 日 (火)	起床		時間 分	
	就寝			
月 日 (水)	起床		時間 分	
	就寝			
月 日 (木)	起床		時間 分	
	就寝			
月 日 (金)	起床		時間 分	
	就寝			
週末の様子				
「今週の目標」の振り返りなど				