



# 生活時間日記の書き方



お配りする水性ペンで色を付けてください。

色の付け方や気づきの書き方は、生活時間日記の【書き方】を参考に記入してください。

その日、その時間に何をしていたのか、色を付けてください。

※2つの事を書きたいときには、2段をわけて色付けしてください。(学校で体育など)

■ 眠っていた時間(ふとんに寝ていた時間)・お昼寝の時間  
■ ごはんを食べた時間(おやつも)

■ 勉強(学校+塾)  
■ からだを動かした(運動)

■ ゲーム・テレビ・スマホ  
■ お風呂

0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時
■						■			■		■		■		■		■		■
						起き目覚まし られた鳴る前に、		し朝 かご つは たん、 バナ ナが おい		マ体 ラ育 ソンの 授業 は 疲 れ た。		給食		おやつ		たサ ユッ カー ト教 室で、 練 習 楽 し か っ		1ゲ 0ー 連最 コン高 ンボ得 ポ点 で た。	