

生活時間日記について

生活時間日記

なまえ	
プロジェクト参加 ID	

2020年 月 日 (月)

0時	1時	2時	3時	4時	5時	午前 6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	午後 1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	0時

月 日 (火)

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	8時	9時	10時	11時	0時

月 日 (水)

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	8時	9時	10時	11時	0時

【書き方】 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

(例) 〇月〇日 (月)

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	8時	9時	10時	11時	0時
自由 コメントらん						起き 目覚 まら れた 前 に、	し 朝 か つ は ん、 バ ナ ナ が お い	マ 体 育 ラ 育 ソ ン の 授 で 業 は 疲 れ た。 。				給 食	お や つ	た サ ユ ッ 。ユ ー カ ー 練 教 習 室 で し、 か っ	1 ゲ ー ム 最 高 得 点 で た。 。	お 風 呂 で さ っ ぱ り。	す ふ と ぐ に ね 入 っ た ら 、							

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

