

下 2

1-2

生活時間をマネジメントしよう

月 日

計画・記録

年 組 番 名前

めあて 自分の生活時間の使い方を見直して、家族と共に過ごす時間を工夫しよう。

1. ワークシート 1の1の生活時間表で気づいたことをもとにして、家族と共に過ごす時間を増やしましょう。（いかなら、家族みんながそろって過ごす時間になりそうか？）

2. 1. で考えたことをもとにして、学校へ行く日と、休校中の時間の使い方を工夫しましょう。

時刻 曜日	午前6	7	8	9	10	11	午後0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
学校へ行く日			学校															
時刻 曜日	午前6	7	8	9	10	11	午後0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
休校中（平日）																		

3. 2で考えた生活時間の使い方のポイントを書いてみましょう。（この課題を改善するために、
こんな工夫をした… など）

1 生活時間をマネジメント

① 生活時間を調べよう

学習した日

月 日

下 1

1-1

調査

どのように生活時間を使っているだろう

年 組 番 名前

(めあて) 自分の生活時間を見つめ直し、課題に気づきましょう。

1. 自分の1日の生活時間を調べてみましょう。(P67を参考にして書いてみましょう。)

時刻 曜日	午前6	7	8	9	10	11	午後0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
学校へ行く日																			
休校中(平日)																			

2. 自分の生活時間の使い方、気づいたことを記入してみましょう。
 ・家族との時間は、どのように過ごしていますか？
 ・規則正しい生活ができていますか？ など…。
