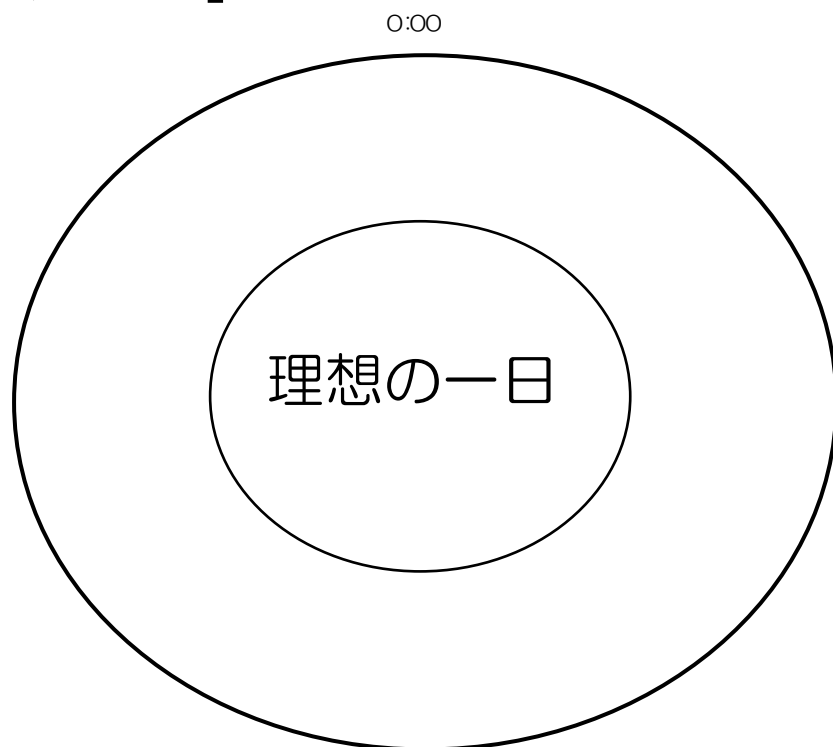


自分で作る理想の生活 オリジナル日課表！

【パターン1】



自分で自分だけのオリジナルの日課表を作ってみよう！！（例は表面を見てね）

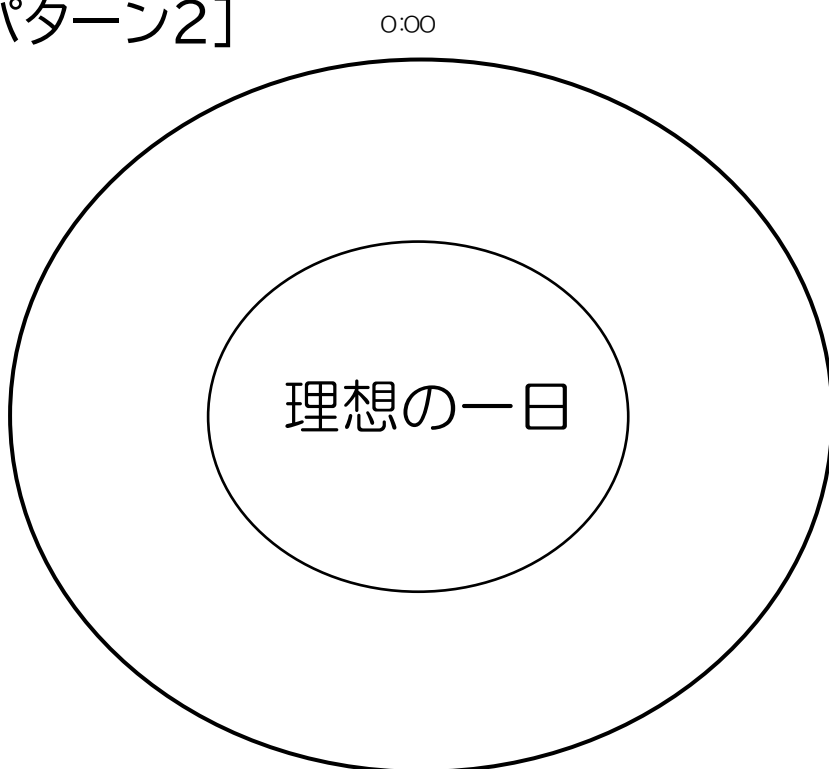
パターンを2つ用意したので、部活動のある日とない日や塾のある日とない日のように分けても OK です。時間も入れて、規則正しく、計画的な生活を心がけよう！！

【語群】

学習時間・朝食・昼食
夕食・自由・睡眠
入浴・読書・塾・部活動

その他、「映画鑑賞」等、自分で作っても OK！！

【パターン2】



明日の自分は、
今日の自分がつくる