

久喜高手帳の **20~21ページ** を

必ず見てみよう

2020
4
April 卯月
M T W T F S S
1 2 3 4 5
.
.
.
.
.

今週の予定/目標

高校生の自覚を持つ
課題をちゃんとやる
運動不足にならないように
注意する

毎日
6時間以上勉強

毎朝検温

-
-
-

今週の結果

学習
: 分
 評価
○○○

上級編(各自で工夫を)	
13 Mon	14 Tue
<input type="checkbox"/> 登校日(写真撮影)	<input type="checkbox"/> 今日から手帳
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 35.9°C	<input type="checkbox"/> 36.2°C
6 起床	6 起床
7	7 起床 体操 朝食
8	8
9	9 国語 国語60
10 登校日	10 数学 数学60
写真撮影	11 理科 社会60
11	12 昼食 TV見ちゃった
12 帰宅	13 社会 単語45
13 昼食	14 英語 単語
DVD	15 英語 英語30
14 国語60	16 単語 英語30
おやつ	17 腹筋
15 数学60	18 ピアノ
腹筋	19 腕立て
16 英語60	夕食
腕立て	20
夕食	21 トレーニング
20	22
21 お風呂	23
22	24 Bed
23 Bed	学習 4 : 15 分
(つ▽-)オヤスミ	初めてのHR
24	午後の勉強が...
	明日からはちゃんと頑張るぞ!!
	緊張まくり 担任優しそ みんなよろしくね♥

赤字の部分は必ず記入する

予定は黒字で

予定通りは で囲む

後からの書き込みは青で書いてみました

赤字の部分が課題です。

授業再開後に確認します。

シンプル編(実績を書くだけ)

シンプル編(実績を書くだけ)	
14 Tue	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 36.2°C
6	6 起床
7	7
8	8
9	9 国語60
10	10 数学60
11	11 社会60
12	12
13	13
14	14 単語45
15	15
16	16 英語30
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24 就寝
	学習 4 : 15 分
	初日から6時間やってない!

毎朝 **検温**
コロナに負けるな!

起床時刻の固定は
基本的な生活習慣
のカギ!

勉強については
科目
時間
必ず記録!

就寝時刻の固定も
基本的な生活習慣
のカギ!

学習合計時間の
記入も忘れない

簡単でいいから
1日を振り返ろう