

わたしの「つづけたいこと」計画表

1 か月間つづけてやりたいこと

例) 朝〇時に起きる、学校から帰ってきたらすぐに宿題をする、宿題をしてからゲームをする など

計画をたててみよう!

学校に行く日

起きるじこく	時	分
寝るじこく	時	分
勉強するじこく	時	分から
テレビ・ゲームのじかん		分間

休みの日

起きるじこく	時	分
寝るじこく	時	分
勉強するじこく	時	分から
テレビ・ゲームのじかん		分間

おうちの人からおうえんメッセージ



計画表ができたなら、右の表で毎日つづけてみよう!

まずは2週間やってみよう!

できた日はマス目に色をぬってね!

がんばろう!

スタート 1

2

3

4

そのちょうし!

5

6

7

あとすこし!

8

9

10

11

12

13

ゴール 14

がんばったにゃ!