

学校の授業時間は45分ですが、それぞれの時間の長さなどは、おうちの人と相談して決めましょう。自分が集中する時間を決めて、規則的な生活を送ることが大切です。

## 今日のぼくの・わたしの時間割

		予 定	実際の過ごし方
朝の時間	～		
1	～		
休み時間	～		
2	～		
中休み	～		
3	～		
休み時間	～		
4	～		
昼ごはん	～		
昼休み	～		
5	～		
休み時間	～		
6	～		
終わりの会	～	今日の振り返り・明日の予定	

今日のがんばったところ