

生活をふり返り、よりよい生活のための 自分の目標を決めよう！



年 組 号 名前

1. みゆきさんの1日の過ごし方で、よいところと改ぜんすべきところを書きましょう。

○みゆきさん 小学6年生

将来の夢：美容師、中学校では勉強と部活を両立してがんばりたい。

【みゆきさんの1日の過ごし方（習い事がない日）】

【事例】みゆきさんの1日の過ごし方（習い事がない日）

- ・ 7:30 起きる
牛乳を1杯飲んで、学校に行く
〈 学校 〉
- ・ 16:15 帰宅しておやつにジュースを飲み、スナック菓子を食べる
- ・ 16:30 外で遊ぶ
- ・ 17:00 お手伝いをする
- ・ 17:30 ゲームをする
- ・ 20:00 夜ご飯を食べて、お風呂に入る
- ・ 21:00 動画を見る
- ・ 22:30 宿題をする
- ・ 23:00 寝る

7:30	7:40	7:45	8:00				16:00	16:15	16:30	17:00		20:00	20:30	21:00		22:30	23:00	
・起きる	・朝ご飯	・登校		・学校			・下校	・おやつ	・外で遊ぶ	・お手伝い		・ゲーム	・夜ご飯	・お風呂		・動画	・宿題	・ねる

・よいところ

.....

・改ぜんすべきところ

.....

2. みゆきさんがよりよい生活を
送るための解決方法を考えましょう。



実践につなげるために
どのようなことが必要だと思いますか？

.....

・ほかのグループの発表を聞いて、自分も取り入れたい解決方法があれば書きましょう。

.....
