

---めあて---

自分の行動にかかる時間を知ろう

スケジュールを立てやすくするために、自分の行動にかかる時間を知っておきましょう。
はじめに、下のすることリストに必要な時間を書きましょう。

朝起きてから、家を出るまでにしなければならないことを考えてみましょう

朝にすることリスト	時間(分)
ふとんから出る	
トイレに行く	
着がえる	
朝ごはんを食べる	
顔を洗い、歯をみがく	
持ち物を確認する	
()	
()	
朝のしたくの合計	

それぞれどのくらいの時間があればできるか考えよう



朝のしたくに、どのくらい時間がかかるか計算します。



朝、起きる時刻は、何時何分ごろにするとよいでしょう

時 分 ころ

睡眠時間は、
9時間くらい必要だから



前の日に寝る時刻は、何時何分ごろにするとよいでしょう

時 分 ころ

家に帰ってからすることを考えてみましょう



夜にすることリスト	時間(分)
宿題をする	
次の日の準備をする	
家の人の手伝いをする	
夜ごはんを食べる	
お風呂に入る	
歯をみがく	
()	
()	
夜にすることの合計	

気づいたこと
これから気をつけること

