

(小 学 校 編)

寝ていた時間 勉強・読書していた時間 時間割した時刻 食事した時刻 ▲

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 0

12年生

平日

週末

午後9時就寝

34年生

平日

週末

午後9時30分就寝

56年生

平日

週末

午後10時就寝

家庭生活習慣のポイント

平 日 寝 起 朝 毎 家 毎 子 就 可 就
 日 眠 床 食 日 庭 日 寝 可 就
 の 時 刻 は、学 習 必 ず 刻 限 刻
 生 間 刻 は、朝 習 必 ず 刻 限 刻
 活 は 起 食 の 勉 げ の 限 刻
 サ 下、床 後 定 勉 げ の 限 刻
 イ 学 自 し に 着 強 ム 1 時 族、次
 ル 9 を 2 大 (低 宿 テレ は、緒 の 日
 を 時 出 0 便 学 宿 テレ は、緒 の 日
 ほ 間 分 の 習 題 ・ 等 ゲー の 授 業
 一 上 刻 過 慣 30 分、自 学 の 視 聴 ・ テレ の 設 定 時 間 割
 定、の し 化 を 中 学 等 時 間 割
 に 上 5 た を 年 1 時 間、高 学 年 1 時 間 半 以 上)
 し 学 0 後 年 1 時 間、高 学 年 1 時 間 半 以 上)
 、年 分 に 年 1 時 間、高 学 年 1 時 間 半 以 上)
 週 8 以 前 1 時 間、高 学 年 1 時 間 半 以 上)
 も 時 間 1 時 間、高 学 年 1 時 間 半 以 上)
 ± 以 上 1 時 間、高 学 年 1 時 間 半 以 上)
 1 時 間 1 時 間、高 学 年 1 時 間 半 以 上)
 時 間 1 時 間、高 学 年 1 時 間 半 以 上)
 以 内 1 時 間、高 学 年 1 時 間 半 以 上)
 に 1 時 間、高 学 年 1 時 間 半 以 上)
 以 内 1 時 間、高 学 年 1 時 間 半 以 上)

