テストカード[試験名]

氏名

家庭学習時間
合計 時間

テスト学習 生活記録表

◆ 教科によって色を変えて塗ってみよう。 ◆ 学校や学習塾の時間は、家庭学習とは別に記入しよう。
◆ 食事や睡眠や休憩などの時間も記入し、生活リズムを確認しよう。
◆ テレビやスマホなどに時間を奪われていないか、生活習慣を見直し、家庭学習を充実させよう。

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

あなたが欲しいものは何ですか？

あなたが欲しいものを手に入れた姿

テストの目標点と得点・反省

目標を立てて取り組もう！

	現在の点	目標点	テストを振りかえって、次回への課題	結果	実際の自分の得点
国語	点	点			点
社会	点	点			点
数学	点	点			点
理科	点	点			点
英語	点	点			点
音楽	点	点			点
保体	点	点			点
技家	点	点			点