



学習日記

日付: _____ 今日の自分を表すイラスト:

どんな準備をしたか:

前日の睡眠時間: _____ 時間
すいみん

今日の運動時間: _____ コメント: _____

どんな食べものを摂ったか:

果物 野菜 ナッツ類 たんぱく質が豊富な食品 ジャンクフードを食べなかった

どこで勉強したか:

場所 1 _____ 場所 2 _____ 場所 3 _____

今日おこなったポモドーロ (実行した回数だけチェックを入れる):



どこで? 何を? いつ?

通学バッグとロッカー

新しく学習したこと:



前に習っていて、今日思い出して復習したこと:

今日実行した賢明なこと
けんめい

きれいなことに先に取り組んだ?

テストに挑戦した?
ちようせん

だれかに教えた?

今日の「やることリスト」をつくった?

システムのシャットダウン時刻: _____
じこく

