

(部活動+文化祭準備+家庭学習)時間de確保キャンペーン

平日 : (部活動+文化祭準備+家庭学習) 時間合計で **5時間30分以上** (スキマ時間の活用を含む)

休日 : (部活動+文化祭準備+家庭学習) 時間合計で **7時間30分以上** (スキマ時間の活用を含む)

<大高生1日のスケジュール>

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6						
平日(火・水・木)			学校										貴重な時間を有効活用しよう						就寝												
平日(月・金)			学校										ここをどのように使うかがポイント						就寝												
休日(部活動有)				部活動			スキマ時間の有効活用!無理のない計画												就寝												
休日(部活動無)			今すべきことは何か。優先順位をつけてやる																							就寝					

①起床時刻, ②自宅学習開始時刻, ③就寝時刻の3つを固定しよう!

やりたいことをやるためには、やるべきことをやる。