

# SST

## こんな時どうする？

今日のテーマ

時間の使い方は？

夜バージョン

年 名前

あなたは、学校から帰ってから寝るまで、どんな風に時間を使っていますか？6時間目まである日を考えよう。(宿題、夕ご飯、お風呂、遊びなど)

時間	やること

日常生活で計画を立てる時に気をつけることを考えてみましょう。

① 絶対にやらなければいけないことは何ですか？

② 寝る時間は何時ぐらいですか？

③ 計画を立ててみよう。