

## 今日の日記 -

### 元気チェック

今日の調子はどうかな？

- 睡眠時間: \_\_\_\_ 時間
- 気分: 😊 😌 😐 😞 😡
- 元気レベル: /5

### 学校のこと

#### 今日の時間割

- 1時間目:
- 2時間目:
- 3時間目:
- 4時間目:
- 5時間目:
- 6時間目:

#### 宿題リスト

- 国語:
- 数学:
- 英語:
- 理科:
- 社会:
- その他:

#### 部活動

今日の部活について書いてね

- 活動内容:
- 頑張ったこと:



## やることリスト

### すぐにやること

今日どうしてもやらないといけないこと

- 
- 
- 

### あとでやること

時間があればやりたいこと

- 
- 

### 一番大切なこと

今日一番やるべきこと、これができたら成功！

- 



## 考えごと

### もやもや箱

心配なことや気になることを書き出してみよう

### 今日の気づき

何か新しく学んだことや気づいたこと

## 良かったこと

今日あった良いことを3つ書いてみよう

- 1.
- 2.
- 3.

## 楽しい時間

今日の楽しかった時間や明日楽しみなこと

## 頑張り度チェック

今日はどれくらい頑張れた？1-5で評価してみよう

- 集中力: /5
- タスク達成: /5
- 気持ちのコントロール: /5
- 時間管理: /5

今日難しかったこと:

今日うまくいったこと: