|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 休みの１日 | | | |
| 時間 | パターン１ | パターン２ | パターン３ |
| 1時 |  |  |  |
| 2時 |  |  |  |
| 3時 |  |  |  |
| 4時 |  |  |  |
| 5時 |  |  |  |
| 6時 | 起床 |  |  |
| 7時 | 朝食 |  |  |
| 8時 | 日記 |  |  |
| 9時 | 学習 |  |  |
| 10時 | 学習 |  |  |
| 11時 | 学習 |  |  |
| 12時 | 昼食 |  |  |
| 13時 | 外遊びやスポーツ |  |  |
| 14時 | 外遊びやスポーツ |  |  |
| 15時 | おやつ |  |  |
| 16時 | 趣味 |  |  |
| 17時 | 趣味 |  |  |
| 18時 | 夕食 |  |  |
| 19時 | 趣味 |  |  |
| 20時 | 入浴 |  |  |
| 21時 | 読書 |  |  |
| 22時 | 就寝 |  |  |
| 23時 |  |  |  |
| 0時 |  |  |  |