

생활 계획 표

이름		기간		작성일	
기상 시각		취침 시각		학교·직장	

1. 이번 기간 목표

No	목표	실천 방법	목표 횟수	달성

2. 요일별 시간 계획

시간	월	화	수	목	금	토	일

3. 하루 점검

점검 항목	월	화	수	목	금	토

이번 기간을 돌아보며 잘한 점과 개선할 점을 기재하십시오.

20 년 월 일

작성자 : (서명 또는 인)

※ 계획은 여유 시간을 두고 작성해야 오래 유지됩니다. 상황이 바뀌면 새로 작성해 사용하십시오.