

生活リズムチェックシート 1~6年生用

年 組 番 名前



自分の目標とする生活時間を決めよう。

こうもく 項目	もくひょう じこく 目標時刻	こうもく 項目	もくひょう じかん 目標時間	こうもく 項目	もくひょう じかん 目標時間
じこく ねる時刻	じ ぶん 時 分	がくしゅう じかん 学習の時間	じ かん ぶん 時間 分	うんどう じかん 運動の時間	じ かん ぶん 時間 分
お じこく 起きる時刻	じ ぶん 時 分	どくしょ じかん 読書の時間	じ かん ぶん 時間 分	テレビ・ゲーム等の時間	じ かん ぶん 時間 分

自分の生活リズムをチェックしよう！

こうもく 項目	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	ごう けい 合計
じこく ねる時刻	じ ぶん 時 分					
お じこく 起きる時刻	じ ぶん 時 分					
いえ がくしゅう じかん 家で学習した時間	じ かん ぶん 時間 分					
いえ どくしょ じかん 家で読書した時間 きょうかしょ おんどく (教科書の音読もふくみます)	じ かん ぶん 時間 分					
うんどう じかん 運動した時間 そとあそ うんどう (外遊びも運動にふくみます)	じ かん ぶん 時間 分					
じかん テレビ・ゲーム・スマホなどの時間	じ かん ぶん 時間 分					
あさ た た 朝ごはん(食べた○、食べていない×)						かず ○の数 こ
てつだ お手伝い(した○、していない×)						かず ○の数 こ

がんばれたこと・がんばろうとおもうこと おうちの方からひとこと