

# 生活リズムチェックシート

1~3年生用

せいかつリズムをみなおして、3がきをきもちよくスタートしよう!



ねん くみ ばん なまえ



【がっこうに行く日】

おうちの人といっしょにかきましょう。

【おやすみの日】



こうもく	もくひょう	
ねるじこく	じ	いん
おきるじこく	じ	いん
べんきょうのじかん	じかん	いん
本をよむじかん	じかん	いん
うんどうのじかん	じかん	いん
テレビ・ゲームのじかん	じかん	いんまで

がっこうに行く日も、おやすみの日も、じぶんのせいかつリズムをきめまじょう！

こうもく	もくひょう	
ねるじこく	じ	いん
おきるじこく	じ	いん
べんきょうのじかん	じかん	いん
本をよむじかん	じかん	いん
うんどうのじかん	じかん	いん
テレビ・ゲームのじかん	じかん	いんまで



※それぞれのこうもくをふりかえって、がんばれたら○、そうでないときは×をかきましょう。さいごに、「1日のがんばりど」にあてはまるものに○をつけましょう。

こうもく		1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)	1月26日(月)	○はなんこついたかな?
早寝早起き	ねるじこく								こ
	おきるじこく								こ
学習・読書	べんきょうのじかん								こ
	本をよむじかん								こ
うんどうのじかん									こ
テレビ・ゲームのじかん									こ
あさごはん									こ
おてつだい									こ
1日のがんばりど ※あてはまるものに○をつけましょう。		◎ △ ×	◎ △ ×	◎ △ ×	◎ △ ×	◎ △ ×	◎ △ ×	◎ △ ×	

がんばれたこと・これからがんばろうとおもうこと

おうちのかたからひとこと

せんせいからひとこと