

# 生活リズムチェックシート

4~6年生用

生活リズムを見直して、3学期を気持ちよくスタートしよう!

年 組 番 名前



【平日】

項目	目標時間	
ねる時刻	時	分
起きる時刻	時	分
学習の時間	時間	分
本を読む時間	時間	分
運動の時間	時間	分
テレビ・ゲームの時間	時間	分以内



学校の日も、休日も、自分の目標とする一日の生活時間を決めましょう!

【休日】

項目	目標時間	
ねる時刻	時	分
起きる時刻	時	分
学習の時間	時間	分
本を読む時間	時間	分
運動の時間	時間	分
テレビ・ゲームの時間	時間	分以内



※それぞれの項目を振り返って、頑張れたら○、そうでないときは×を書きましょう。最後に、「1日のがんばり度」に当てはまるものに○をつけましょう。

項目	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)	1週間を振り返っての感想
起床時間	ねた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
	起きた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
	すいみん時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
学習した時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
読書した時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
運動した時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
テレビ・ゲームの時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
朝ごはん (○か×をつけます)	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
お手伝い (○か×をつけます)	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
1日のがんばり度 ※あてはまるものに○をつけましょう。	◎ △ ×	◎ △ ×	◎ △ ×	◎ △ ×	◎ △ ×	◎ △ ×	◎ △ ×	

## 1週間の生活時間をチェックしよう!

すいみん時間合計	時間 分
学習した時間合計	時間 分
読書した時間合計	時間 分

運動した時間合計	時間 分
テレビ・ゲームの時間合計	時間 分

それぞれの合計時間を書きましょう!

## 保護者の方から

## 先生から一言