

生活リズムチェックシート

小学校
4～6年生用

年 組 番 氏名



書き方

《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
読書の時間	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

《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
読書の時間	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

項目	月 日 (月)
ねた時刻	22時 00分
起きた時刻	6時 00分
すいみん時間	8時間 00分
学習した時間	1時間 20分
学習した内容	算数・国語
読書した時間	時間 30分
読んだ本	坊っちゃん

運動した時間	1時間 20分
テレビ・ゲームの時間	時間 30分
朝ごはん	<input type="checkbox"/>
お手伝い	<input type="checkbox"/>
がんばり度	

自分の目標とする生活時間を設定しよう！



休日も、しっかり目標をもって、生活しよう！



自分の生活リズムをチェックしよう！

項目	月 日 (日)	月 日 (月)	月 日 (火)	月 日 (水)	月 日 (木)	月 日 (金)	月 日 (土)	保護者から一言
早寝早起き	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	
学習タイム	学習した時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
	学習した内容 (教科名や宿題、予習・復習、調べ学習などを記入)							
読書タイム	読書した時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
	読んだ本							
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
お手伝い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1日のがんばり度								

1週間の学習・読書・運動・遊び時間をチェック！

がんばれたこと・がんばろうとおもうこと

先生から一言

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