

しゅうかん せいかつ 1 週間の生活リズムチェックシート かていがくしゅうへん 家庭学習編

ねんせいよう
小学校 1～3 年生用



はやねはやおき
チャレンジ! 早寝早起き

しょうがっこう
小学校



<もくひょう>

おきる時こく () 時 () 分
ねる時こく () 時 () 分

ねん 組 なまえ

ひつけ 日付		あさごはん	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	(時)
月	日 ()	たべた・たべてない												
月	日 ()	たべた・たべてない												
月	日 ()	たべた・たべてない												
月	日 ()	たべた・たべてない												
月	日 ()	たべた・たべてない												
月	日 ()	たべた・たべてない												
月	日 ()	たべた・たべてない												

かていがくしゅう
チャレンジ! 家庭学習

<もくひょう時間>

1 日 () 時間 () 分

<もくひょう>

ひつけ 日付 がくしゅう 学習した時間	じかん (分)					がくしゅう 学習したこと
	10	20	30	40	50	
月 日 () じかん 分						■ふくしゅう・しゆくだい () ■よしゅう () ■チャレンジ テスト () ■そのほか、じぶんのドリルなど ()
月 日 () じかん 分						■ふくしゅう・しゆくだい () ■よしゅう () ■チャレンジ テスト () ■そのほか、じぶんのドリルなど ()
月 日 () じかん 分						■ふくしゅう・しゆくだい () ■よしゅう () ■チャレンジ テスト () ■そのほか、じぶんのドリルなど ()
月 日 () じかん 分						■ふくしゅう・しゆくだい () ■よしゅう () ■チャレンジ テスト () ■そのほか、じぶんのドリルなど ()
月 日 () じかん 分						■ふくしゅう・しゆくだい () ■よしゅう () ■チャレンジ テスト () ■そのほか、じぶんのドリルなど ()
月 日 () じかん 分						■ふくしゅう・しゆくだい () ■よしゅう () ■チャレンジ テスト () ■そのほか、じぶんのドリルなど ()
月 日 () じかん 分						■ふくしゅう・しゆくだい () ■よしゅう () ■チャレンジ テスト () ■そのほか、じぶんのドリルなど ()
ご 計	() じかん () ぶん					【1 週間の感想】

<家族の方から一言>

<先生から一言>