

1週間の生活リズムチェックシート 家庭学習編

小学校4～6年生用



チャレンジ! 早寝早起き

<目標時刻>

起床時刻 () 時 () 分

就寝時刻 () 時 () 分

小学校

年 組 氏 名



日付	朝ごはん	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24 (時)
月 日 ()	食べた・食べてない											
月 日 ()	食べた・食べてない											
月 日 ()	食べた・食べてない											
月 日 ()	食べた・食べてない											
月 日 ()	食べた・食べてない											
月 日 ()	食べた・食べてない											
月 日 ()	食べた・食べてない											

チャレンジ! 家庭学習

<目標時間>

1日の学習時間 () 時間 () 分

1週間の時間 () 時間 () 分

<目 標>

日付 学習した時間	時間(分)					学習内容
	10	20	30	40	50	
月 日 () 時間 分						■今日の授業の復習 () ■明日の授業の予習 () ■チャレンジテスト () ■その他、自分の問題集など ()
月 日 () 時間 分						■今日の授業の復習 () ■明日の授業の予習 () ■チャレンジテスト () ■その他、自分の問題集など ()
月 日 () 時間 分						■今日の授業の復習 () ■明日の授業の予習 () ■チャレンジテスト () ■その他、自分の問題集など ()
月 日 () 時間 分						■今日の授業の復習 () ■明日の授業の予習 () ■チャレンジテスト () ■その他、自分の問題集など ()
月 日 () 時間 分						■今日の授業の復習 () ■明日の授業の予習 () ■チャレンジテスト () ■その他、自分の問題集など ()
月 日 () 時間 分						■今日の授業の復習 () ■明日の授業の予習 () ■チャレンジテスト () ■その他、自分の問題集など ()
月 日 () 時間 分						■今日の授業の復習 () ■明日の授業の予習 () ■チャレンジテスト () ■その他、自分の問題集など ()
合 計	() 時間 () 分					【1週間の感想】

<家族の方から一言>

<先生から一言>