

生活リズムチェックシート

年 _____ 組 _____ 名前 _____

<もくひょう>

がっこう
学校 い に行 ひ く 日

	もくひょうじかん	
ねるじかん	じ	いぶん
おきるじかん	じ	いぶん
テレビ・ゲームのじかん	じかん	いぶん

がっこう やす
学校が休 ひ む の 日

	もくひょうじかん	
ねるじかん	じ	いぶん
おきるじかん	じ	いぶん
テレビ・ゲームのじかん	じかん	いぶん

チェックしよう! (まもれた・・・○ 、 まもれなかった・・・×)

	月 日(月)	月 日(火)	月 日(水)	月 日(木)	月 日(金)	月 日(土)	月 日(日)
ねたじかん	○ ・ ×	○ ・ ×	○ ・ ×	○ ・ ×	○ ・ ×	○ ・ ×	○ ・ ×
おきたじかん	○ ・ ×	○ ・ ×	○ ・ ×	○ ・ ×	○ ・ ×	○ ・ ×	○ ・ ×
テレビ・ゲームのじかん	○ ・ ×	○ ・ ×	○ ・ ×	○ ・ ×	○ ・ ×	○ ・ ×	○ ・ ×
あさごはん	たべた ・ たべてない						
うんどう	した ・ してない						
てつだい	した ・ してない						
今日のがんばり度 <small>ど</small>	○ ・ △ ・ ×	○ ・ △ ・ ×	○ ・ △ ・ ×	○ ・ △ ・ ×	○ ・ △ ・ ×	○ ・ △ ・ ×	○ ・ △ ・ ×

こんしゅう てつだ
今週 や った手伝い

こんしゅう うんどう
今週 や った運動