



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

1～3年生用

チャレンジ! 早寝早起き

はやねはやおき



<もくひょう>

おきる時こく () 時 () 分

ねる時こく () 時 () 分

おびひろしりつきかえしょうがっこう
帯広市立栄小学校

ねん ぐみ なまえ
年 組 なまえ

おうちの人とそうだんしてきめましょう。

ひつけ	あさごはん	はやおき	はやね
月 日(月)	たべた・たべなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
月 日(火)	たべた・たべなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
月 日(水)	たべた・たべなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
月 日(木)	たべた・たべなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
月 日(金)	たべた・たべなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
月 日(土)	たべた・たべなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
月 日(日)	たべた・たべなかった	できた・できなかった	できた・できなかった

チャレンジ! 家庭学習

かていがくしゅう



もくひょう時間

1日 () 分

ますが足りなかった日は、ここに数字で書いてもらいましょう。

ひつけ がくしゅう 学習した時間	時間(分)				☆10分ごとに1ますぬりましょう				がくしゅう 学習したこと				
	30	60 (1時間)	90	120 (2時間)									
月 日(月)									・しゅくだい () ・かていがくしゅう () 分 ・ほんよみ () ・そのほか ()				
月 日(火)									・しゅくだい () ・かていがくしゅう () 分 ・ほんよみ () ・そのほか ()				
月 日(水)									・しゅくだい () ・かていがくしゅう () 分 ・ほんよみ () ・そのほか ()				
月 日(木)									・しゅくだい () ・かていがくしゅう () 分 ・ほんよみ () ・そのほか ()				
月 日(金)									・しゅくだい () ・かていがくしゅう () 分 ・ほんよみ () ・そのほか ()				
月 日(土)									・しゅくだい () ・かていがくしゅう () 分 ・ほんよみ () ・そのほか ()				
月 日(日)									・しゅくだい () ・かていがくしゅう () 分 ・ほんよみ () ・そのほか ()				
合計	7日間の合計時間 (お家の人に計算してもらいましょう。)								分	いっしゅうかん 一週間をふりかえろう	よくできた 	だいたいできた 	あまりできなかった

<家族の方から一言>

☆めあてをもってとりくもう!