



1週間の生活リズムチェックシート 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

帯広市立栄小学校

年 組 氏 名

日付	朝ごはん	早起き	早寝
月 日 (月)	食べた・食べなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
月 日 (火)	食べた・食べなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
月 日 (水)	食べた・食べなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
月 日 (木)	食べた・食べなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
月 日 (金)	食べた・食べなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
月 日 (土)	食べた・食べなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
月 日 (日)	食べた・食べなかった	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

1日の学習の目標時間

() 時間 () 分



<内容や取り組み方についての目標>

日付 学習した時間	時間(分) ☆10分ごとに1ますぬりましょう				学習したこと
	30	60 (1時間)	90	120 (2時間)	
月 日 (月)					分 ・今日の授業の復習 () ・宿題 () ・明日の授業の予習 () ・その他、自分の問題集など ()
月 日 (火)					分 ・今日の授業の復習 () ・宿題 () ・明日の授業の予習 () ・その他、自分の問題集など ()
月 日 (水)					分 ・今日の授業の復習 () ・宿題 () ・明日の授業の予習 () ・その他、自分の問題集など ()
月 日 (木)					分 ・今日の授業の復習 () ・宿題 () ・明日の授業の予習 () ・その他、自分の問題集など ()
月 日 (金)					分 ・今日の授業の復習 () ・宿題 () ・明日の授業の予習 () ・その他、自分の問題集など ()
月 日 (土)					分 ・今日の授業の復習 () ・宿題 () ・明日の授業の予習 () ・その他、自分の問題集など ()
月 日 (日)					分 ・今日の授業の復習 () ・宿題 () ・明日の授業の予習 () ・その他、自分の問題集など ()
合計	7日間の合計時間を記入してください(分のままかまいません)。				分 一週間の反省 よくできた だいたいできた あまりできなかった

ますが足りないときは、数字で時間を記入してください。

<家族の方から一言>

☆目標をもって 取り組もう!