

# 1週間の生活リズムチェックシート

小学校4～6年生用



年 組

氏 名

提出日 月 日 ( )

## 目標

起きる時刻 ( ) 時 ( ) 分

寝る時刻 ( ) 時 ( ) 分

1日の学習時間

( ) 分間

- ★あてはまるところに「○」を書きましょう。
- ★合計回数のところには、合計の数を書きましょう。

テレビ、インターネット、パソコン、タブレット端末、スマートフォン、ゲームなどと触れた時間

| 日 付  | 起きる時刻 | 朝ご飯 | 家庭学習の時間 |      |      |      |      |      |      |        | 読書       | 手伝い<br>コミュニ<br>ケーション<br>など | メディアの時間 |          |           |        | 寝る時刻  |
|------|-------|-----|---------|------|------|------|------|------|------|--------|----------|----------------------------|---------|----------|-----------|--------|-------|
|      | 達成できた | 食べた | 70分間以上  | 60分間 | 50分間 | 40分間 | 30分間 | 20分間 | 10分間 | できなかった | 10分以上できた | できた                        | 60分以下   | 60分から90分 | 90分から120分 | 120分以上 | 達成できた |
|      |       |     |         |      |      |      |      |      |      |        |          |                            |         |          |           |        |       |
|      |       |     |         |      |      |      |      |      |      |        |          |                            |         |          |           |        |       |
|      |       |     |         |      |      |      |      |      |      |        |          |                            |         |          |           |        |       |
|      |       |     |         |      |      |      |      |      |      |        |          |                            |         |          |           |        |       |
|      |       |     |         |      |      |      |      |      |      |        |          |                            |         |          |           |        |       |
|      |       |     |         |      |      |      |      |      |      |        |          |                            |         |          |           |        |       |
|      |       |     |         |      |      |      |      |      |      |        |          |                            |         |          |           |        |       |
|      |       |     |         |      |      |      |      |      |      |        |          |                            |         |          |           |        |       |
|      |       |     |         |      |      |      |      |      |      |        |          |                            |         |          |           |        |       |
| 合計回数 |       |     |         |      |      |      |      |      |      |        |          |                            |         |          |           |        |       |

< 1週間の感想やふりかえり >

< 家族の方から一言 >