

# 生活リズムチェックシート

CHECK!!

## 中学生用

年 組 番 名前

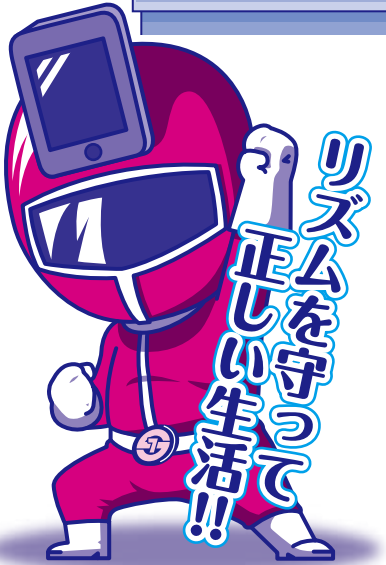
### 書き方

項目	月 日( )	月 日( )
起きる時刻	⊗	⊗
勉強の時間	○	○
音読の回数	⊗	⊗
読書の時間	○	○
運動の時間	○	○
テレビ・ゲームの時間	○	○
寝る時刻	⊗	⊗
朝ごはん	○	○
お手伝い	○	○

家庭学習は音読から  
はじめるよう!



猫おんどくん



平日

項目	目標時間
起きる時刻	時 分
勉強の時間	時間 分
音読の回数	回
読書の時間	時間 分
運動の時間	時間 分
テレビ・ゲームの時間	時間 分まで
寝る時刻	時 分

1日の生活時間について  
自分の目標を立てよう。



休日

項目	目標
起きる時刻	時 分
勉強の時間	時間 分
音読の回数	回
読書の時間	時間 分
運動の時間	時間 分
テレビ・ゲームの時間	時間 分まで
寝る時刻	時 分

休日もしっかりと目標を  
立てて生活しよう。



項目	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	反省
起きる時刻	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
勉強の時間	○	○	○	○	○	○	○	
音読の回数	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
読書の時間	○	○	○	○	○	○	○	
運動の時間	○	○	○	○	○	○	○	
テレビ・ゲームの時間	○	○	○	○	○	○	○	
寝る時刻	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
朝ごはん	○	○	○	○	○	○	○	
お手伝い	○	○	○	○	○	○	○	

自分の生活リズムを  
点検しよう!

● 特に努力すること ●

● おうちの方から ●

● 先生から ●