

生活リズムチェックシート

小学校
4～6年生用

年 組 番 氏名

書き方の例

《平日》

項目	目標時間
ねる時刻	時 分
起きる時刻	時 分
学習の時間	時間 分
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 分以内

《休日》

項目	目標時間
ねる時刻	時 分
起きる時刻	時 分
学習の時間	時間 分
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 分以内

自分の目標とする生活時間を設定しよう！



休日も、しっかり目標をもって、生活しよう！



項目	月 日 (月)
ねた時刻	22時00分
起きた時刻	6時00分
すいみん時間	8時間00分
学習した時間	1時間20分
学習した内容	算数・国語
読書した時間	時間30分
読んだ本	坊っちゃん

運動した時間	1時間20分
テレビ・ゲームの時間	時間30分
朝ごはん	<input checked="" type="checkbox"/>
お手伝い	<input checked="" type="checkbox"/>
がんばり度	

自分の生活リズムをチェックしよう！

項目	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	保護者から一言
早寝早起	ねた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
	起きた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
	すいみん時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
学習タイム	学習した時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
	学習した内容 (教科名や宿題、予習・復習、調べ学習などを記入)							
読書タイム	読書した時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
	読んだ本							
運動した時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
テレビ・ゲームの時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
朝ごはん	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
お手伝い	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
1日のがんばり度								

1週間の学習・読書・運動・遊び時間をチェック！

がんばれたこと・がんばろうとおもうこと

保護者から一言

すいみん時間合計	時間 分
学習した時間合計	時間 分
読書した時間合計	時間 分

運動した時間合計	時間 分
テレビ・ゲームの時間合計	時間 分