

# 生活リズムチェックシート 中学生用

年 組 番 氏名

## 《平日》

自分の目標とする生活時間を設定しよう!



項目	目標	取組に向けた抱負や内容
就寝時刻	時 分	
起床時刻	時 分	
学習時間	時間 分	
読書時間	時間 分	
運動時間	時間 分	
テレビ・ゲームの時間	時間 分以内	

## 《休日》

メリハリをつけた生活を送るため、項目ごとに目標をたてよう!



項目	目標	取組に向けた抱負や内容
就寝時刻	時 分	
起床時刻	時 分	
学習時間	時間 分	
読書時間	時間 分	
運動時間	時間 分	
テレビ・ゲームの時間	時間 分以内	

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( )
就寝時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
起床時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
睡眠時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
学習時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
学習内容 (教科名や宿題、予習・復習、調べ学習等を記入)							
読書時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
読んだ本							
運動時間	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	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
手伝い	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗



1 週間の合計時間

睡眠時間	
学習時間	
読書時間	
運動時間	
テレビ・ゲーム	

## 自己評価(良い点・改善点)

## 保護者から一言