

生活リズムチェック スタンプシート(小学生用)

♪テレビ、ゲーム、ネット、スマホなどの時間を減らしましょう。
 ♪家庭学習や読書の時間の目標を決めて、クリアできたら日にちを記入し、おうちの人からハンコやシール、サインなどをもらおう！10個たまったら、おうちの人や友達に自慢しよう！



1日の家庭学習や 読書時間の目標	分	スタートした日	月	日	ゴールした日	月	日
---------------------	---	---------	---	---	--------	---	---

スタート

月 日

1

月 日

2

月 日

3

月 日

4

月 日

5

ゴール!

月 日

6

月 日

7

月 日

8

月 日

9

月 日

10

保護者の皆様へ
 このシートは、メディアへの接触時間のうち30分を、家庭学習や読書時間に振り替えることを目的としています。なお、提出の必要はありませんので、お子様と一緒にご利用下さい。

