

# 生活リズムチェック スタンプシート(中学生用)

★次のことができたときの日付を記入し、保護者にハンコやシール、サインなどをもらおう！

- 1 テレビ、ゲーム、ネット、スマホなどの時間のうち、30分以上を家庭学習の時間（宿題、家庭学習、塾、家庭教師などを含む）にできたとき。
- 2 家庭学習標準時間（1年生＝80分以上、2年生＝90分以上、3年生＝100分以上）を越えて学習できたとき。



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の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。

