

家族チャレンジ！生活リズムチェックシート

年 **組** 番

名前

ふりかえり (かぞくではなしあったことをかこう)

提出はありません。
各家庭で取り組んでください。

せいかつ こころ からだ そだ じぶん せわ
生活リズムは心と体を育てる自分のお世話だ

もくひょうじこく
目標時刻

おさる時刻

じ 時
ふん 分

ねる時刻

じ 時
ふん 分

ひづけ	火 6/10	水 6/11	木 6/12	金 6/13	土 6/14	日 6/15	月 6/16	合計
にち 1日8時間以上寝た	○ 1 ポイント							
うんどう 運動を60分以上行った	○ 1 ポイント							
テレビ・ゲーム ・スマホ合計時間2時間以内	○ 1 ポイント							
ぶんいじょうどくしょ 10分以上読書をした	○ 1 ポイント							
あさ 朝、昼、夜のごはんを残さず 全部食べた	○ 1 ポイント							
がくねん 学年×10分+10分 の家庭学習を行った	○ 1 ポイント	1回目の合計						
おせわ ポイント								

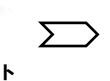
ポイントがたまったら ○ でかこんでね！



0 ポイント



8 ポイント



16 ポイント



24 ポイント



32 ポイント



42 ポイント

