

ポイントは
親子で一緒にやること♪

見通しをもつと
時間の使い方が
上手になります



家族チャレンジ

『生活リズムチェックシート』の取り組み方

手順

1 ていねいに
書きましょう。

家族チャレンジ！生活リズムチェックシート

6 年 3 組 40 番
名前 千歳 みどり

ふりかえり (かぞくではなしあったことをかこう)

ゲームの時間とねる時刻を守るように
意識したのでリズムがよかった。

提出はありません。
各家庭で取り組んでください。

7 親子で一緒に
ふりかえりま
しょう。

3 できたら
1ポイント。
シールをはったり
色をぬったり
しましょう。

せいかつ 生活リズムは心と体を育てる自分のお世話だ

めくろく 目標時刻

おきる時刻 ねる時刻
時 分 時 分

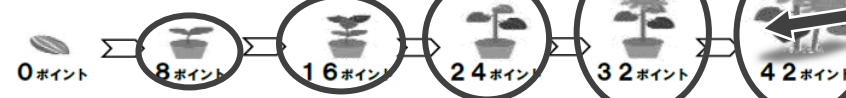
2 目標時間を設定
しましょう。

ひつけ	火 6/10	水 6/11	木 6/12	金 6/13	土 6/14	日 6/15	月 6/16	合
にち じかんいじょう ね 時間以上寝た								6
うんどう ぶんいじょうおこな 運動を60分以上行った								3
テレビ・ゲーム ごうけいじかん じかんい ・スマホ合計時間2時間以内								5
おんいじょうどくしょ 10分以上読書をした								7
あさ ひる よる のこ 朝、昼、夜のごはんを残さず ぜんぶた 全部食べた								4
がくねん ぶん 学年×10分+10分 かていがくしゅう おこな の家庭学習を行った								5
お世話 ポイント	4	4	6	5	4	4	3	30

6 7日間の項目
ごとの合計。
その週にがんばっ
たことがわかり
ます。

4 1日のお世話
ポイントの合計。
その日のがんばり度
がわかります。

ポイントが定まったう ○ でかこんであ！



5 お世話ポイント
をためていき、
○で囲んだり、色
をぬったり
しましょう。