

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

千歳市立緑小学校

ポイントは  
親子で一緒にやること♪

#### 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くなつた。

提出はありません。  
各家庭で取り組んでください。

親子で一緒に  
ふりかえりまし  
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

もくひょうじこく  
目標時刻

おきる時刻

ねる時刻

じ 時 分

じ 時 分

目標時間を設定  
しましょう。

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。

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
にちじかんじょうね 時間以上寝た	●	● ポイント	●	●	●	●	●	6
うんどう 運動を60分以上行った	● 1 ポイント	●	●	●	● 1 ポイント	● 1 ポイント	● 1 ポイント	3
テレビ・ゲーム ・スマホ合計時間2時間以内	●	●	●	● 1 ポイント	●	● 1 ポイント	●	5
10分以上読書をした	● 10 ポイント	7						
あさりるよるのこ 朝、昼、夜のごはんを残さず 全部食べた	★ 1 ポイント	● 1 ポイント	★ 1 ポイント	★ 1 ポイント	● 1 ポイント	★ 1 ポイント	● 1 ポイント	4
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 ポイント	★ 1 ポイント	★ 1 ポイント	★ 1 ポイント	★ 1 ポイント	● 1 ポイント	5
おせわ ポイント	4	4	6	5	4	4	3	30 1回目の合

4

1日のおせわ  
ポイントの合計。  
その日のがんばり度  
がわかります。

ポイントがたまったら○でかこんでね！



おせわポイント  
をためていき、  
○で囲んだり、色  
をぬったり  
しましょう。

親子で一緒に  
ふりかえりまし  
ょう。