



1週間の生活リズムチェックシート 4～6年生用

チャレンジ! 早寝早起き

<目標時刻>

起床時刻 () 時 () 分

就寝時刻 () 時 () 分

帯広市立〇〇小学校

年 組 氏 名

日付	朝ごはん	早起き	早寝
7月 11日 (月)	食べた・食べなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
7月 12日 (火)	食べた・食べなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
7月 13日 (水)	食べた・食べなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
7月 14日 (木)	食べた・食べなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
7月 15日 (金)	食べた・食べなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
7月 16日 (土)	食べた・食べなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
7月 17日 (日)	食べた・食べなかった	できた・できなかった	できた・できなかった

チャレンジ! 家庭学習

1日の学習の目標時間

() 時間 () 分



<内容や取り組み方についての目標>

日付 学習した時間	時間(分) ☆10分ごとに1ますぬりましょう				学習したこと
	30	60 (1時間)	90	120 (2時間)	
7月 11日 (月)					分 ・今日の授業の復習 () ・宿題 () ・明日の授業の予習 () ・その他、自分の問題集など ()
7月 12日 (火)					分 ・今日の授業の復習 () ・宿題 () ・明日の授業の予習 () ・その他、自分の問題集など ()
7月 13日 (水)					分 ・今日の授業の復習 () ・宿題 () ・明日の授業の予習 () ・その他、自分の問題集など ()
7月 14日 (木)					分 ・今日の授業の復習 () ・宿題 () ・明日の授業の予習 () ・その他、自分の問題集など ()
7月 15日 (金)					分 ・今日の授業の復習 () ・宿題 () ・明日の授業の予習 () ・その他、自分の問題集など ()
7月 16日 (土)					分 ・今日の授業の復習 () ・宿題 () ・明日の授業の予習 () ・その他、自分の問題集など ()
7月 17日 (日)					分 ・今日の授業の復習 () ・宿題 () ・明日の授業の予習 () ・その他、自分の問題集など ()
合計	7日間の合計時間を記入してください(分のままでかまいません)。				分 一週間の反省 よくできた だいたいできた あまりできなかった

ますが足りないときは、数字で時間を記入してください。

<家族の方から一言>

☆提出は 7月19日!