

標津小学校 第3回「生活リズムチェックシート」

ねん 年 なまえ 名まえ



★目標時間を記入しましょう。日曜日開始です。

1日の目標時間	時間 分	時間 分	時間 分
ひつけようび 日付・曜日	かていがくしゅう しゅくだい 家庭学習・宿題 <small>机に向かって勉強した時間</small>	テレビ・ゲーム <small>集中して見た・遊んだ時間</small>	うんどう がっこういがい 運動（学校以外） <small>意識して体を動かした時間</small>
11月27日（日）	時間 分	時間 分	時間 分
11月28日（月）	時間 分	時間 分	時間 分
11月29日（火）	時間 分	時間 分	時間 分
11月30日（水）	時間 分	時間 分	時間 分
12月1日（木）	時間 分	時間 分	時間 分
12月2日（金）	時間 分	時間 分	時間 分
12月3日（土）	時間 分	時間 分	時間 分
合計	時間 分	時間 分	時間 分

★毎日、記入しやすい場所に貼ったり置いたりしましょう。

★合計は、おうちの人に手伝ってもらって計算しましょう。

★提出は、12月5日（月）です。

< 1週間をふりかえる >



< ご家族の気づき >

しべつっ子家庭教育10カ条より第3条

しべつっ子 早寝 早起き 朝ごはん 運動 歯磨き 暮らしのリズムで 健康優良児