

# 1週間の生活リズムチェックシート 家庭学習編

中学生用



\_\_\_\_\_ 中学校  
年 組 氏名



## <チャレンジ！早寝早起き>

日付	朝ごはん	起床時刻	就寝時刻	睡眠時間
目 標 時 刻		( ) 時 ( ) 分 4 6 8 10	( ) 時 ( ) 分 12 14 16 18	( ) 時間 ( ) 分 20 22 24 (時)
月 日 ( )	食べた・食べてない			
月 日 ( )	食べた・食べてない			
月 日 ( )	食べた・食べてない			
月 日 ( )	食べた・食べてない			
月 日 ( )	食べた・食べてない			
月 日 ( )	食べた・食べてない			
月 日 ( )	食べた・食べてない			

## <チャレンジ！家庭学習>

<目 標> (例 今週は、合計〇〇時間家庭学習をする)

日付	時 間	学習内容 (具体的に記入)	感想
<目標時間> 1日の学習時間 ( ) 時間 ( ) 分 ・ 1週間の学習時間 ( ) 時間 ( ) 分 0 30 60 90 120 150 (分)			
月 日 ( ) 時間 分			(例 集中できた)
月 日 ( ) 時間 分			
月 日 ( ) 時間 分			
月 日 ( ) 時間 分			
月 日 ( ) 時間 分			
月 日 ( ) 時間 分			
月 日 ( ) 時間 分			
合 計	( ) 時間 ( ) 分	<1週間の感想> (例 今週は、数学と理科の復習を中心に学習した。来週は、社会の調べ学習に時間を多く取って学習したい。)	

<家族の方から一言> (例 毎日決まった時刻に学習を始めるようになったところが、良かったです。)

<先生から一言>