

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



年 組 氏名 中学校



<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			
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>