



～生活リズムチェックシート～

本だいすき！ 中学生用

本を読む時間や冊数をきめてね！

中学校 _____ 年 _____ 組

氏名 _____ (男・女)

見本	10分	20分	30分	40分	50分	1時間	本の題名	読書時間	テレビ・ゲーム・ネット	起床	就寝	とても頑張りました	頑張りました	もう少し！頑張ろう！
8月11日(木)							こころ	1時間30分	1時間00分	6時00分	22時		○	

※1時間以上読書をした場合は、その時間を書きましょう。

保護者の方はいずれかに○を記入ください

前半	10分	20分	30分	40分	50分	1時間	本の題名	読書時間	テレビ・ゲーム・ネット	起床	就寝	とても頑張りました	頑張りました	もう少し！頑張ろう！
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
合計							読んだ本の数	冊	時間 分					

後半	10分	20分	30分	40分	50分	1時間	本の題名	読書時間	テレビ・ゲーム・ネット	起床	就寝	とても頑張りました	頑張りました	もう少し！頑張ろう！
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
合計							読んだ本の数	冊	時間 分					

2週間をふり返っての自己評価

今後に向けての抱負



保護者から一言

先生から一言

