

しゅうかん せいかつ 1 週間の生活リズムチェックシート かていがくしゅうへん 家庭学習編

ねんせいよう
小学校 1～3 年生用



はやねはやおき
チャレンジ! 早寝早起き

しょうがっこう
小学校



ねん 組 なまえ

<もくひょう>

おきる時こく () 時 () 分
ねる時こく () 時 () 分

ひつけ 日付	あさごはん	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24 (時)
月 日 ()	たべた・たべてない											
月 日 ()	たべた・たべてない											
月 日 ()	たべた・たべてない											
月 日 ()	たべた・たべてない											
月 日 ()	たべた・たべてない											
月 日 ()	たべた・たべてない											
月 日 ()	たべた・たべてない											

かていがくしゅう
チャレンジ! 家庭学習

<もくひょう>

<もくひょう時間>

1 日 () 時間 () 分

ひつけ 日付	がくしゅう 学習した時間	10	20	30	40	50	がくしゅう 学習したこと
月 日 () 時間 分							■ふくしゅう・しゅくだい () ■よしゅう () ■そのほか、じぶんのドリルなど ()
月 日 () 時間 分							■ふくしゅう・しゅくだい () ■よしゅう () ■そのほか、じぶんのドリルなど ()
月 日 () 時間 分							■ふくしゅう・しゅくだい () ■よしゅう () ■そのほか、じぶんのドリルなど ()
月 日 () 時間 分							■ふくしゅう・しゅくだい () ■よしゅう () ■そのほか、じぶんのドリルなど ()
月 日 () 時間 分							■ふくしゅう・しゅくだい () ■よしゅう () ■そのほか、じぶんのドリルなど ()
月 日 () 時間 分							■ふくしゅう・しゅくだい () ■よしゅう () ■そのほか、じぶんのドリルなど ()
月 日 () 時間 分							■ふくしゅう・しゅくだい () ■よしゅう () ■そのほか、じぶんのドリルなど ()
ごうけい 合計	() じかん () ぶん						【1 週間の感想】

<家族の方から一言>

<先生から一言>