

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

<もくひょう時間>

1 日 ( ) 時間 ( ) 分

<もくひょう>

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>