

1週間の生活・学習リズムチェックシート

1・2年生用



<もくひょう>

おきる時 じ ころ () 時 () 分

ねる時 じ ころ () 時 () 分

<先生から>

八丁平しょうがっこう小学校

年

組

なまえ



ひつけ 日付	あさごはん	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	(時)
5月 11日 (月)	たべた・たべてない												
5月 12日 (火)	たべた・たべてない												
5月 13日 (水)	たべた・たべてない												
5月 14日 (木)	たべた・たべてない												
5月 15日 (金)	たべた・たべてない												
5月 16日 (土)	たべた・たべてない												
5月 17日 (日)	たべた・たべてない												

<もくひょう時間>

1日 () 時間 () 分

<こんしゅうのもくひょう>

ひつけ 日付 <small>がくしゅう</small> 学習した時間	時間(分)・色をぬりましょう。 30 60 90	<small>がくしゅう</small> 学習すること ○でかこむ
5月11日 (月) 時間 分		こくご、さんすう、そのた じぶんのかだい ()
5月12日 (火) 時間 分		こくご、さんすう、そのた じぶんのかだい ()
5月13日 (水) 時間 分		こくご、さんすう、そのた じぶんのかだい ()
5月14日 (木) 時間 分		こくご、さんすう、そのた じぶんのかだい ()
5月15日 (金) 時間 分		こくご、さんすう、そのた じぶんのかだい ()
5月16日 (土) 時間 分		こくご、さんすう、そのた じぶんのかだい ()
5月17日 (日) 時間 分		こくご、さんすう、そのた じぶんのかだい ()
合計	() じかん () ぶん	学習時間が120分をこえるときは、120まで色をぬり、実際に学習した時間を書いて下さい。

<こんしゅうの ぶりかえり>

<おうちの方から>