

# 1 週間の生活・学習リズムチェックシート

5・6年生用



<目標>

おきる時こく ( ) 時 ( ) 分  
 ねる時こく ( ) 時 ( ) 分

<先生から>

八丁平小学校 年 組  
 なまえ



日付	朝ご飯	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24 (時)
5月 11日 (月)	食べた・食べてない											
5月 12日 (火)	食べた・食べてない											
5月 13日 (水)	食べた・食べてない											
5月 14日 (木)	食べた・食べてない											
5月 15日 (金)	食べた・食べてない											
5月 16日 (土)	食べた・食べてない											
5月 17日 (日)	食べた・食べてない											

<目標時間>

1日 ( ) 時間 ( ) 分

<今週の目標>

日付 学習した時間	時間(分)・色をぬりましょう。 60 120 180	学習すること ○でかこむ
5月11日 (月) 時間 分		国語、算数、その他 ( ) 自分の課題 ( )
5月12日 (火) 時間 分		国語、算数、その他 ( ) 自分の課題 ( )
5月13日 (水) 時間 分		国語、算数、その他 ( ) 自分の課題 ( )
5月14日 (木) 時間 分		国語、算数、その他 ( ) 自分の課題 ( )
5月15日 (金) 時間 分		国語、算数、その他 ( ) 自分の課題 ( )
5月16日 (土) 時間 分		国語、算数、その他 ( ) 自分の課題 ( )
5月17日 (日) 時間 分		国語、算数、その他 ( ) 自分の課題 ( )
合計	( ) 時間 ( ) 分	学習時間が240分をこえるときは、240まで色をぬり、 実際に学習した時間を書いて下さい。

<今週の振り返り>

<おうちの方から>