

# 「早寝早起き朝ごはん運動」生活リズムチェックシート



## 1. 一週間の生活目標を決めよう！

<平日>

項目	目標
寝る時刻	時 分
起きる時刻	時 分
家庭学習の時間	時間 分
運動の時間	時間 分
読書の時間	時間 分
テレビ・ゲームの時間	時間 分

<休日>

項目	目標
寝る時刻	時 分
起きる時刻	時 分
家庭学習の時間	時間 分
運動の時間	時間 分
読書の時間	時間 分
テレビ・ゲームの時間	時間 分

<書き方の例>

項目	目標
寝る時刻	22 時 00 分
起きる時刻	6 時 00 分
家庭学習の時間	2 時間 00 分
運動の時間	1 時間 30 分
読書の時間	時間 45 分
テレビ・ゲームの時間	1 時間 00 分

親子いっしょに  
生活リズムチェック！

親子で話し合っ  
て1週間の目標を設定  
しましょう。

## 2. 自分の生活リズムをチェックしよう！



項目	月 日(日)	月 日(月)	月 日(火)	月 日(水)	月 日(木)	月 日(金)	月 日(土)
寝た時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
起きた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
睡眠時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
家庭学習した時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
運動した時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
読書した時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
テレビ・ゲームの時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
朝ごはんを食べた	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗

## 3. 一週間チェックが終わったら保護者と一緒に振り返ってみよう！