

むかわ町生活リズムチェックシート 小学校1年

ねん なまえ

おうちのひとといっしょにかきましょう

《がっこうに行く日》

こうもく	じぶんのもくひょう
べんきょうのじかん	ふん
本をよむじかん	ふん
テレビ・ゲーム・スマホのじかん	じかん ぶん

《おやすみの日》

こうもく	じぶんのもくひょう
べんきょうのじかん	ふん
本をよむじかん	ふん
テレビ・ゲーム・スマホのじかん	じかん ぶん

《むかわ町のめやす》

こうもく	むかわ町のもくひょう
べんきょうのじかん	20ぶんいじょう しまししょう
本をよむじかん	10ぶんいじょう よみまししょう
テレビ・ゲーム・スマホのじかん	1日2じかんまでにしまししょう



☆げんきにたのしくすごすために「はやね はやおき あさごはん」

「できたら ○ できなかつたら ×」をかきましょう。

「きょうのじぶん」は、よくがんばったら ◎ だいたいがんばったら ○ もうすこしは △

記入例	こうもく	月 日 (月)
	べんきょうのじかん	×
	本をよむじかん	○
	テレビ・ゲーム・スマホのじかん	○
	きょうのじぶん	◎

こうもく	月 日 (日)	月 日 (月)	月 日 (火)	月 日 (水)	月 日 (木)	月 日 (金)	月 日 (土)	○のかず
べんきょうのじかん								こ
本をよむじかん								こ
テレビ・ゲーム・スマホのじかん								こ
きょうのじぶん								

1 しゅうかん がんばった じぶんへ じぶんからひとこと

おうちのひとから ひとこと

せんせいから ひとこと