生活リズムチェックシート　泊中学生用

年　　組　　番 氏名

《平日》

自分の目標とする生活時間を設定しよう！

項 目	目 標	取組に向けた抱負や内容
就寝時刻	時　分	
起床時刻	時　分	
学習時間	時間　分	
読書時間	時間　分	
運動時間	時間　分	
テレビ・ゲームの時間	時間　分以内	

《休日》

メリハリをつけた生活を送るため、項目ごとに目標をたてよう！

項 目	目 標	取組に向けた抱負や内容
就寝時刻	時　分	
起床時刻	時　分	
学習時間	時間　分	
読書時間	時間　分	
運動時間	時間　分	
テレビ・ゲームの時間	時間　分以内	

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）
就寝時刻	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分
起床時刻	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
学習時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分
学習内容（教科名や宿題、予習・復習、調べ学習等を記入）							
読書時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分
読んだ本							
運動時間	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	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
手 伝 い	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗

1 週間の合計時間	
睡眠時間	時間　分
学習時間	時間　分
読書時間	時間　分
運動時間	時間　分
テレビ・ゲーム	時間　分

自己評価（良い点・改善点）

保護者から一言

先生から一言

【参考】『生活リズムチェックシート 中学生用』北海道教育委員会（http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/sgg/undou/checksheet.htm）