佐野市の子どもの生活チェックシート

～１週間の生活をチェックしよう～

____年____組　なまえ（　　）

____月____日（　　）～____月____日（　　）

早寝・早起き・朝ごはん

小学生は午後１０時より前に
中学生は午前０時より前に寝よう
朝は午前７時より前に起きよう

できたら☑	月	火	水	木	金	土	日
起きた時間	□	□	□	□	□	□	□
寝た時間	□	□	□	□	□	□	□
朝食	□	□	□	□	□	□	□

家庭での学習時間は？

小学生は「学年×１０分＋３０分」
中学生は「２時間以上」

家庭学習の時間を書こう

月	火	水	木	金
____分	____分	____分	____分	____分

土	日
____分	____分

休日も忘れずにね

テレビやゲームは時間を決めて

勉強するときはテレビを消そう
週に１回は「ノー・テレビ・デー」
自分に合った適度な運動もしよう！

テレビとゲームの合計時間を書こう

月	火	水	木	金
____分	____分	____分	____分	____分

土	日
____分	____分

テレビもゲームも
がまんした日は◎だよ

できたら☑	月	火	水	木	金	土	日
運動した日	□	□	□	□	□	□	□

家庭学習を工夫しよう！

復習：テストで間違えたところや苦手な所は繰り返し学習しよう
予習：明日の準備をしながら、明日の学習内容をチェックしよう

できたら☑	月	火	水	木	金	土	日
宿題	□	□	□	□	□	□	□
復習	□	□	□	□	□	□	□
予習	□	□	□	□	□	□	□

お家の人から