

【生活リズムの確立】 チェックシート

～理想の生活リズムを考えてみよう～

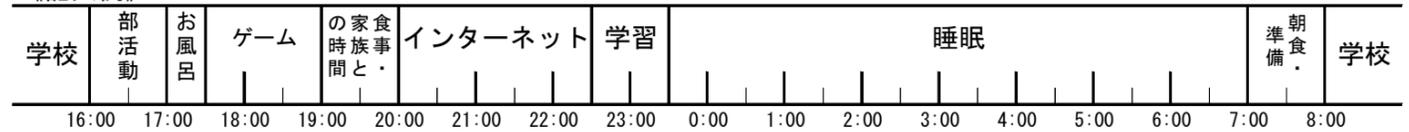
福野中学校育友会

2021年度1学期

年 組 番 名前

《生活リズムを見直してみよう！》

《記入例》



※上のスケジュール↑に書き込んだ後、以下↓の項目にあてはまる時間を数値で書き込んでください。

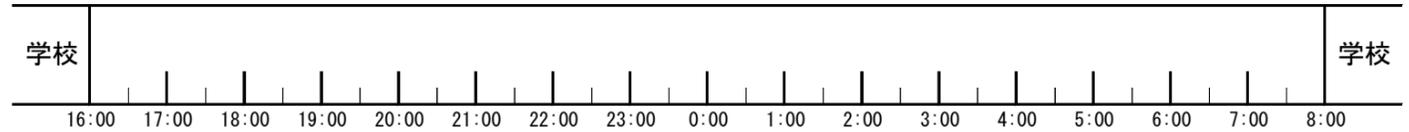
項目	時間	分
A 学習時間	1	
B 睡眠時間	7	30
C テレビ・マンガ		
D ネット・ゲーム	4	
E 家族との時間	1	

〔現在の生活リズムを見て、悪いところ、改善点を書き出そう〕

・ネット・ゲームの時間が多すぎるので、少し減らして勉強時間を増やす。
・睡眠時間をもう少し増やす。

《現在の生活リズム》

今の君はどんなリズムで生活しているかな？ 書き込んでみよう！



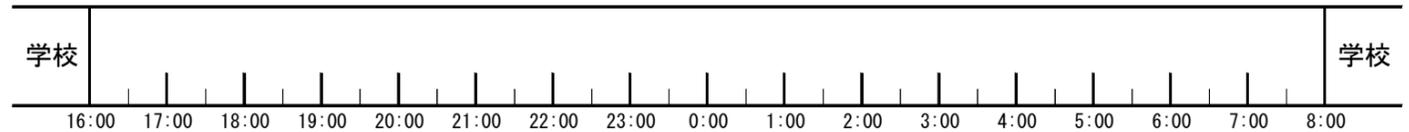
※上のスケジュール↑に書き込んだ後、以下↓の項目にあてはまる時間を数値で書き込んでください。

項目	時間	分
A 学習時間		
B 睡眠時間		
C テレビ・マンガ		
D ネット・ゲーム		
E 家族との時間		

〔現在の生活リズムを見て、悪いところ、改善点を書き出そう〕

《理想の生活リズム》

自分の目標に向かってどんなリズムで生活すればいいと思うかな？



※上のスケジュール↑に書き込んだ後、以下↓の項目にあてはまる時間を数値で書き込んでください。

項目	時間	分
A 学習時間		
B 睡眠時間		
C テレビ・マンガ		
D ネット・ゲーム		
E 家族との時間		

〔目標を達成するためには、何に注意したらいいと思いますか？〕

《自分の生活を振り返り、確認してみよう！》

・ 下記項目について現在、「はい」と言えるものに○を記入しましょう。	はい	今後
・ また、今後取り組みたいものには「今後」のところに○をしましょう。		
1 家庭学習の時間や内容を決めて、毎日こつこつ取り組んでいます。	1	
2 家で学習する場所を整理し、片付いた環境で学習しています。	2	
3 誰かに言われなくても、自分から進んで学習に取り組んでいます。	3	
4 学習でわからないことは、放っておかないで理解するようにしています。	4	
5 家での学習には、苦手な教科にもしっかり取り組んでいます。	5	
6 学習するときは、集中して取り組んでいます。	6	
7 自宅でテレビ・マンガを見る時間を制限し、決めています。	7	
8 自宅でインターネット・ゲームの時間を制限し、決めています。	8	
9 早寝早起きを心がけています。	9	
10 朝ごはんを必ず食べています。	10	
11 好き嫌いをしないで、バランスの良い食事を心がけています。	11	
12 普段からテレビや新聞のニュースを見て、社会の動きを知るようにしています。	12	
13 マンガだけでなく、いろいろな種類（ジャンル）の本を読むようにしています。	13	
14 人からのアドバイスに耳をかたむけて、自分の力を伸ばすようにしています。	14	

《自分の目標》 将来の目標、身近な目標など、どんな事でもいいので目標を立ててみよう。

〔例〕少しでも成績アップ！・部活動がんばる！・目指せ〇〇高校！など

《インターネットの利用について考えよう》まずは自分の家の環境をチェックしよう。

1. 自宅でインターネットを利用できますか？ A. はい B. いいえ
2. (Wi-Fi)に接続できるものを持っていますか？ A. はい B. いいえ
(自宅でインターネットを利用できなくても、Wi-Fiにつながるものがあれば“A. はい”に○をつけよう。)
3. 2で”はい”と答えた人に聞きます。 1. PC 2. タブレット(i Pad含む) 3. スマホ・携帯何を持っていますか？(複数回答可) 4. ゲーム機 5. 音楽プレーヤー 6. その他()

《保護者からのアドバイス》お子さんが記入後、ご確認頂き、お子さんへのアドバイスとサインをお願いします。

保護者サイン