

【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

《自分の生活を振り返り、確認してみよう！》

<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 		はい	今後
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。

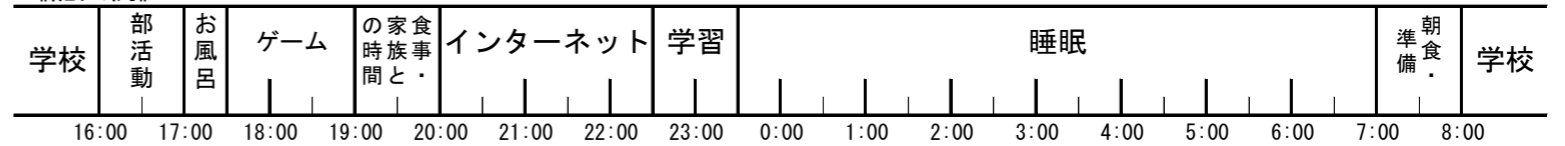
〔例〕少しでも成績アップ！・部活動がんばる！・目指せ〇〇高校！など

《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。何を持っていますか？(複数回答可)
 1. PC
 2. タブレット(i Pad含む)
 3. スマホ・携帯
 4. ゲーム機
 5. 音楽プレーヤー
 6. その他()

《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。

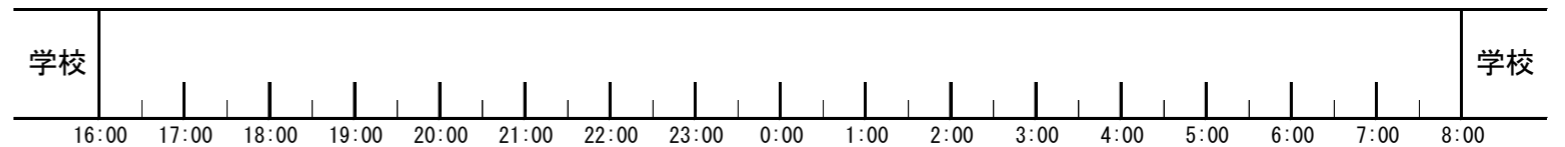
項目	時間
A 学習時間	1 時間 分
B 睡眠時間	7 時間 30 分
C テレビ・マンガ	時間 分
D ネット・ゲーム	4 時間 分
E 家族との時間	1 時間 分

〔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！



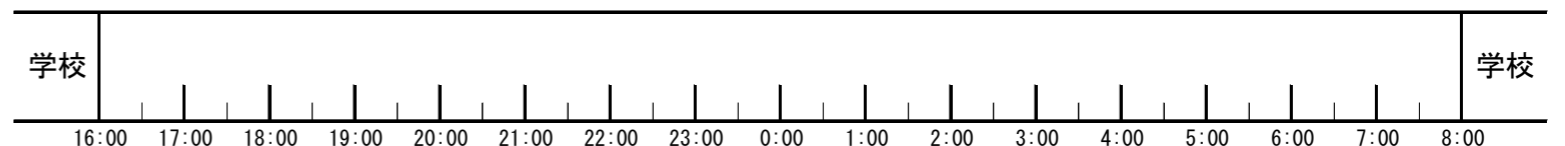
※上のスケジュール↑に書き込んだ後、以下↓の項目にあてはまる時間を数値で書き込んでください。

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

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

〔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？〕

《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