

「早寝・早起き・朝ごはん！」～生活リズムチェックシート～

〇8月23日

西小学校では
8月22日～28日の間
生活リズムチェックシートに
取り組んでいます。



- 平日、休日のそれぞれで
- 寝る時刻
 - 起きる時刻
 - 勉強の時間
 - 読書の時間
 - 運動の時間
 - テレビやゲームの時間

おうちの人と相談して目標を決めます。

あとは毎日 目標を達成できたか 自分でチェック

目標を立てたものの以外に 朝ごはんを食べたか
お手伝いをしたか
もチェックして
最後に 1日のがんばり度を3段階で評価します。

子どもたちが よりよい生活習慣をつけていくためのもの

ぜひ ご家庭での ご協力を お願いします。

