

生活リズムチェックシートの使い方

生活リズムチェックシート

目標ができた日にシールやマークでチェックして、生活リズムをみなおしてみましょう。

とりくむ
つき ひ
月と日にちを
か
書こう

もくひょう
おきる目標の
じかん
時間をきめて
か
書こう

もくひょう
ねる目標の
じかん
時間をきめて
か
書こう

8	5	6	7	8	9	10	11
がつ	にち	にち	にち	にち	にち	にち	にち

6じ30ふん におきたよ!							
------------------	--	--	--	--	--	--	--

あさごはんを たべたよ!							
-----------------	--	--	--	--	--	--	--

9じ00ふん にねたよ!							
-----------------	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

↑目標をきめて、やってみよう!

もくひょう
目標ができたならシールやマークをつけて
チェックしよう

せいかつ
生活リズムについて
うち もくひょう
お家で目標をきめて
やってみよう