きたひろしま生活シート　中学生用

１年　　組　　番 氏名

自分の目標とする生活時間を設定しよう！

メリハリをつけた生活を送るため、各項目ごとに目標をたてよう！

《平日》

項　目	目　標	取組に向けた抱負や内容
起床時刻	時　分	
就寝時刻	時　分	
学習時間	時間　分	
読書時間	時間　分	
お手伝い		

《休日》

項　目	目　標	取組に向けた抱負や内容
起床時刻	時　分	
就寝時刻	時　分	
学習時間	時間　分	
読書時間	時間　分	
お手伝い		

自分の生活リズムをチェックしよう！

	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	保護者の感想など
前日就寝時刻	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	
起床時刻	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	
睡眠時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
学習時間（塾などを含む）	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
学習した内容（教科名や宿題、予習・復習などを記入）								
読書時間（マンガ本を除く）	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
読んだ本								
テレビやゲームの時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
携帯電話・スマートフォンを使った時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
その他（運動、外遊び、部活動や習い事、趣味など）	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
朝ごはん	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
運動（部活動などを含む）	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
お手伝い	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	

1週間の生活時間をチェック！

※ゲーム機でインターネットを行った時間はゲームの時間に含みます。

	睡眠時間	学習時間	読書時間	テレビやゲームの時間	携帯電話・スマホを使った時間	その他の時間
１週間の合計時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分
１日の平均時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分