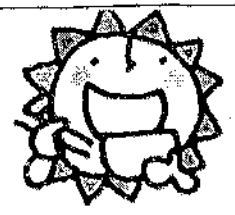


来週から5日間です。

(例)



生活習慣チェックシート 平成27年度1回目 (5月18日~5月22日)

目標を立てて取り組んでみよう!

来週一週間の目標を立てます。小さなことでも大丈夫。心を取り組めそうなところから考えてみましょう。

頑張るぞ! 宣言
22時には布団に入るぞ (自分で取り組みそうな、達成可能な目標を決めてみよう)

項目	目標
① 学習時間	1 時間 30 分
② メディアに触れる時間1	1 時間 00 分
③ メディアに触れる時間2	時間 30 分
④ 就寝時刻	22 時 00 分
⑤ 起床時刻	6 時 00 分
⑥ 睡眠時間	8 時間 00 分

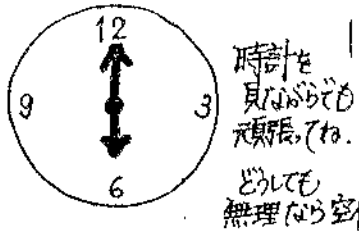
「メディア1」は、TV・DVDの視聴時間です。
「メディア2」は、携帯電話・スマホ・パソコン・ゲームの使用時間です。

ブックの上の部分に事前に記入しておきます。
今回は 9(水)~15(金)迄

※文字・数字はていねいに記入しましょう!

項目 / 曜日	月 (5 / 18)	火 (5 / 19)	水 (5 / 20)	木 (5 / 21)	金 (5 / 22)
① 学習 (前日)	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
② メディア1 (前日)	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
③ メディア2 (前日)	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
④ 就寝 (前日)	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
⑤ 起床	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
⑥ 睡眠	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
⑦ 朝食	食べた ・ 食べない	食べた ・ 食べない	食べた ・ 食べない	食べた ・ 食べない	食べた ・ 食べない
⑧ 朝・はみがき	磨いた ・ 磨かない	磨いた ・ 磨かない	磨いた ・ 磨かない	磨いた ・ 磨かない	磨いた ・ 磨かない
⑨ 朝・排便	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし

- * ①~④は、前日の時間を記入します。
- * ⑤は記入日の朝の時刻です。
- * ⑥の睡眠時間は、④と⑤から計算します。



時計を見ながら頑張るね。どうしても無理なら空欄でもOK

振り返りをしよう あてはまる口にチェック。()内は書き込み。

☆目標通りに できた まあまあできた あまりできなかった できなかった
 ☆意識した・頑張ったところは ()
 ☆今後改善しようと思うところは ()

先生から
後日、チェックシートを確認して、服部先生からコメントを返却まで少し時間がかかりますが、しばらくお待ち下さいね。

振り返りは最終日(5/22(金))に記入します。

- * ⑦~⑨は記入日の朝の事を○印で書き込んで下さい。(例) 食べた・食べない