

チェックシートを使ってチャレンジしてみよう!!



超～気持ちいい～生活のために!

☆夜は何時に寝ると
よいですか?

目標：寝る時刻

時 分

☆朝は何時に起きると
よいですか?

目標：起きる時刻

時 分

生活リズムチェックシート

～1週間取り組んでみよう～全部○の日にちが何日あるかな?～

日にち	日	月	火	水	木	金	土
目標の時刻に寝ることができた							
目標の時刻に起きることができた							
朝ごはんを食べた							
うんちをした							
昼ごはんを食べた							
夕ごはんを食べた							
おやつを決まった時刻に食べた							
運動・外遊びをした							
お手伝いをした							
勉強・読書をした							
時間を決めてテレビを見た							
時間を決めてゲームをした							