

だい かい 第1回 生活リズム強調週間カード



ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

	かぞく はな あ 家族で話し合ったメディアルール	

よくじつ あさ かい ふ かえ 翌日の朝の会で振り返ってください。

メディアルールを達成できたら◎、できなかったら△を書きましょう。

チャレンジ する日	自己チェック欄		
	メディアルール ◎ または △	学習時間	寝た時刻
7/14(金)		分	時 分
7/15(土)		分	時 分
7/16(日)		分	時 分
7/17(月)		分	時 分
7/18(火)		分	時 分
7/19(水)		分	時 分
7/20(木)		分	時 分
	◎ 個	合計	平均
		分	時 分

せいかつ きょうちようしゅうかん ふ かえ
生活リズム強調週間を振り返って

かた ひとつこと
おうちの方から一言

7月21日(金)までに担任の先生に提出しましょう。

だい かい せいかつ きょうちょうしゅうかん 第2回 生活リズム強調週間カード



ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

	かぞく はな あ 家族で話し合ったメディアルール	

よくじつ あさ かい ふ かせ
翌日の朝の会で振り返ってください。

メディアルールを達成できたら◎、できなかつたら△を書きましょう。

チャレンジ する日	自己チェック欄			感想・反省
	メディアルール ◎ または △	学習時間	寝た時刻	
11/15(水)		分	時 分	
11/16(木)		分	時 分	
11/17(金)		分	時 分	
11/18(土)		分	時 分	
11/19(日)		分	時 分	
11/20(月)		分	時 分	
11/21(火)		分	時 分	
	◎ 個	ごうかい 合計 分	へいきん 平均 時 分	

せいかつ きょうちょうしゅうかん ふ かせ
生活リズム強調週間を振り返って

かた ひとつこと
おうちの方から一言

11月22日(水)までに担任の先生に提出しましょう。