**「生活かいぜん　チャレンジウィーク」**

**チェック**

 　　　　年　　　　組　　　　番

名前

●

生活リズムをえるための自分のを書きましょう。

例：10時にねる，7時にきる，毎日朝ごを食べる。

●チェック

ねた時こく，きた時こく，朝ごを食べたかを書きましょう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 昨日，ねた時こく | 起きた時こく | 朝ご飯（○・×） |
| 目標 |  |  |  |
| ／　　（　　） | 　　　時　　　分 | 　　　時　　　分 | 　　　時　　　分 |
| ／　　（　　） | 　　　時　　　分 | 　　　時　　　分 | 　　　時　　　分 |
| ／　　（　　） | 　　　時　　　分 | 　　　時　　　分 | 　　　時　　　分 |
| ／　　（　　） | 　　　時　　　分 | 　　　時　　　分 | 　　　時　　　分 |
| ／　　（　　） | 　　　時　　　分 | 　　　時　　　分 | 　　　時　　　分 |
| ／　　（　　） | 　　　時　　　分 | 　　　時　　　分 | 　　　時　　　分 |
| ／　　（　　） | 　　　時　　　分 | 　　　時　　　分 | 　　　時　　　分 |

●

きそく正しい生活をしてどうでしたか？　できたことや，むずかしかったことを書いてください。