

# 「生活かいぜん チャレンジウィーク」 チェック表<sup>ひょう</sup>

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 \_\_\_\_\_番

名前 \_\_\_\_\_

## ● 目標<sup>もくひょう</sup>

生活リズム<sup>ととの</sup>を整えるための自分の目標<sup>もくひょう</sup>を書きましょう。

例<sup>れい</sup>：10時に<sup>ねる</sup>、7時に<sup>お</sup>起きる、毎日朝<sup>あさ</sup>ご飯<sup>はん</sup>を食べる。

## ● チェック表<sup>ひょう</sup>

ねた時<sup>お</sup>こく、起きた時<sup>お</sup>こく、朝<sup>あさ</sup>ご飯<sup>はん</sup>を食べたかを書きましょう。

	昨日、ねた時 <sup>お</sup> こく	起きた時 <sup>お</sup> こく	朝 <sup>あさ</sup> ご飯 <sup>はん</sup> (○・×)
目標 <sup>もくひょう</sup>			
／ ( )	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	

## ● 感想<sup>かんそう</sup>

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。