

# めざせ、生活リズム名人! めざせ! 2000ポイント!!

中学生用

## 生活リズム チェックカード

学校 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_

名前 \_\_\_\_\_



### 自ら学ぶ力は生活リズムの向上から

P=ポイント 	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	小計	ボーナスP マイナスP	合計
	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日			
朝ごはん 食べた (50P) 食べなかった (0P)	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
家庭学習 1P=学習した時間(分)	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
読書 1P=読書した時間(分)	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
運動・スポーツ 1時間以上(50P) 30分~1時間未満(30P) 30分未満(10P) 0分(0P)	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
手伝い した(30P) しなかった(0P)	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
就寝時刻 11時まで(50P) 12時まで(20P) 12時以降(0P)	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P

一週間の合計P

生活リズムは続けることが大切です。頑張ったらボーナスポイントがつくよ。

	<ボーナスポイント>	<マイナスポイント>
朝ごはん	350P以上は+100P	150P以下は-100P
家庭学習	800P以上は+100P	100P以下は-100P
読書	120P以上は+100P	
運動・スポーツ	350P以上は+50P	
手伝い	200P以上は+50P	
就寝時刻	350P以上は+100P	100P以下は-100P 0Pは-200P

判定



●1週間を振り返って(本人)

●保護者の方から

生活リズム名人! 2000P以上	とってもいい生活リズムです。その調子で頑張ろう!
1999~1500P	まずまずの生活リズムです。生活目標を決めて頑張りましょう。
1499~1000P	生活リズムが少し心配です。時間の使い方をもう一度考えよう。
999P以下	生活リズムがとっても心配です。もう一度自分の生活を考えて、できることからやってみよう。