

令和2年度

生活シャキットカード

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

さあ、新しい気持ちで学校生活をスタートさせるために、生活をふり返ってみましょう。寝る前に点数を記入しましょう。

自分の生活の

目標時間を決めよう！



夜ねる時こく

時 分

テレビ・ゲーム・パソコン・スマホの時間

朝おきる時こく

時 分

時間 分



| 項目 | 4点 | 2点 | 0点 | / () | / () | / () | / () | / () | 合計 |
|---|-------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| 1 朝、何時に起きましたか？ | 6時半前 | 6時半～7時半 | 7時半～ | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 2 朝ご飯は、主食+おかずを全部食べましたか？ | | 全部食べた | 食べなかった | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 3 朝、便座に座る時間をつくりましたか？ | | つくった | つくらなかった | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 4 テレビ・ゲーム・パソコンなどの時間はどれくらいですか？（メディアとの接触時間） | 2時間以内 | 2～4時間 | 4時間以上 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 5 歯みがきは朝・昼・夜、3回しましたか？ | 3回 | 2回 | 1回 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 6 今夜、ねる時刻は何時ですか？ | 1～4年 | 9時より前 | 9時～9時半 | 9時半すぎ | | | | | |
| | 5, 6年 | 9時半より前 | 9時半～10時 | 10時すぎ | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 1日の合計 | | | | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |

自分の反省

1週間全部の合計は、何点かな？

ひと
おうちの人から

|