

生活ふり返りしゅうかん

（習慣・週間）

●家庭学習と正しい生活習慣の定着●

学力を高める基礎となる生活習慣を身につけるために、
 自分の一日の生活を「ふり返りカード」に記入（年5回の実施）
 持ち物・宿題・テレビ、ゲームの時間・読書・寝る時刻等を点検

生活ふり返りしゅうかん（習慣・週間）の取り組み

期間 5月9日（月）～5月13日（金）1週間。

集団登校をしよう
 前の日に、学校の用意をしよう

学力を高める基礎となる基本的な生活習慣を身につけるため、自分の一日の生活を、ふり返りカードに記入します。

〇保護者の皆様をお願い まずは連絡帳のチェックから！

生活ふり返りカードの手じり・タイム1種補紙内 家で読書をする 寝る時刻 毎朝かめて、ふり返りカードにサインしてください。あとの7項目は、学校で点検してから持って帰ります。

持ち物
 教科書・ランド、
 【☆時間割をおあわす】
 テラキシー、あてばこ、
 【☆えんぴつはけずって】
 テレビ・ゲーム1時間以内

宿題
 ▼音読、
 ▼国語（漢字練習）
 ▼算数（計算練習）など、
 3年以上は 学年×10分の、
 めやすで 家庭学習。

読書
 家で1.5分以上読書をする

寝る時刻
 1・2年生は 9時、
 3・4年生は 9時半、
 5・6年生は 10時 までに寝る。

生活リズムを改善しよう

朝にしっかりうんちが出ると、生活のリズムが整っている証拠です！



とうこうじ 登校時のチェック

(6)年(1)組 名前()

自分の目標
 しっかり10時までにはやる？
 勉強やる、運動やる。

6時	7時	8時
いそいでくしよする	はなはなえ	TV、パソコン
集団登校	学校で勉強中	

5時	6時	7時	8時	9時	10時
月曜日	夜	水曜日は学習	ひま	勉強やる	明日の準備
他は通りぬ	他はお風呂	水曜日は学習	水曜日は学習	水曜日は学習	水曜日は学習

自分の反省

家の人からひとこと

1日10点満

9月2日(月) 9月3日(火) 9月4日(水)

9月5日(木) 9月6日(金)

1項目につき1週間でも記録です

しゅうだんとうこう	5	てん	きょうがしよぶと	4	てん
あさごはんをけする	5	てん	えんぴつをけする	4	てん
おんどく	4	てん	学校のよいをする	5	てん
こくこ	4	てん	いえでどくしよする	5	てん
さんすう	4	てん	9じまでになる	3	てん