

5月生活ふりかえりカード (5/25~5/29) 納所小 年 名まえ()

毎日元気に生活を送るためには、規則正しい生活をする事が大切です。

小学生で必要とされる睡眠時間は、低学年で9時に寝て9~10時間、高学年で10時までに寝て8~9時間です。

テレビの視聴やゲーム・インターネットの時間は合わせて2時間以内が目標です。テレビ・ゲーム・インターネット等のメディア依存にならないよう、毎日読書をするよう心がけましょう。(* 3時間30分 → 表の中では3:30 と書いてください)

目標(おうちの人と相談して決めましょう)	
起きる時刻	時 分までに起きる
寝る時刻	時 分までに寝る
テレビ・ゲーム インターネットの時間	時間 分
家庭学習・読書の時間	時間 分

家庭学習・読書の時間…赤色 テレビ・ゲーム・インターネットの時間・・・黄色 睡眠時間・・・青色 で色をぬりましょう。 サイン

曜日	午前	午後	テレビ・ゲーム・インターネット	家庭学習・読書	朝ごはん	保護者
例	1-8	2-8	学校	*2:00	*0:30	○ 担任
25(月)	1-8	2-8	学校	:	:	担任
26(火)	1-8	2-8	学校	:	:	担任
27(水)	1-8	2-8	学校	:	:	担任
28(木)	1-8	2-8	学校	:	:	担任
29(金)	1-8	2-8	学校	:	:	担任

1週間のふりかえりをしましょう。目標達成を 毎日できた:20点 5日できた:15点 3日できた:10点 1日できた:5点 できなかった:0

起きる時刻	点	寝る時刻	点	テレビ・ゲーム・インターネットの時間	点	家庭学習・読書の時間	点	朝ごはん	点	合計	点
-------	---	------	---	--------------------	---	------------	---	------	---	----	---