

# 生活時間をマネジメント (6年生 家庭科)



**生活リズムチェックシート** (生活リズムチェックシート) 学年 組 番 氏名

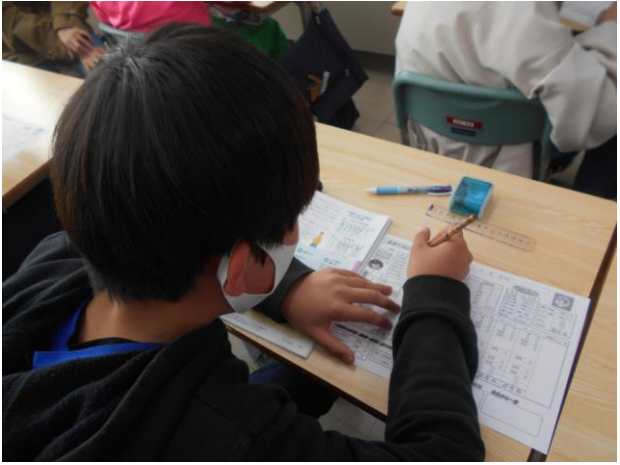
項目	平日		休日		達成率	達成率
	目標時間	実際時間	目標時間	実際時間		
起床時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	達成率	達成率
起床後準備	時 分	時 分	時 分	時 分	達成率	達成率
朝食の時間	時 分	時 分	時 分	時 分	達成率	達成率
読書の時間	時 分	時 分	時 分	時 分	達成率	達成率
運動の時間	時 分	時 分	時 分	時 分	達成率	達成率
テレビやゲーム	時 分	時 分	時 分	時 分	達成率	達成率
就寝時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	達成率	達成率

1週間の手帳・記録・記録・遊び時間をチェック! 達成率を算出して、達成率を算出しよう!

1日分の目標時間合計	時 分	達成した時間合計	時 分
学習した時間合計	時 分	テレビやゲーム時間合計	時 分
運動した時間合計	時 分		



6年生が家庭科の学習の様子です。家庭科には1日の生活時間について考える学習があります。今日は北海道教育委員会で作成している「生活リズムチェックシート」を使って日常生活の目標設定をしていました。



**今日の1年生**  
算数の時間、百玉そろばんを使って数字を数える練習をしていました。今日は1から40まで数えていました