『おもしろくらし　②（4～6年生・中学生）』

（このページは、直接入力できません。そのまま見るか、印刷してつかってね!!）

規則正しい生活　チャレンジ表　　毎日、規則正しく生活するためにチャレンジしていきましょう。目指せ満点!

○　起床時間　寝る時間　勉強時間　運動時間　お手伝いの内容等を決めて、できたら点数を書き込もう。

目標・行動	得点	日 月	日 火	日 水	日 木	日 金	日 土	日 日	合 計
起床時間　　時　　分	5								
家族へ朝の挨拶	5								
朝ご飯を食べる	10								
勉強　　時間　　分	20								
お昼ご飯を食べる	10								
部屋の掃除	5								
運動　　分	5								
夕ご飯を食べる	10								
お手伝い(　　)	10								
家族へ、おやすみなさい	5								
寝る時間　　時　　分	5								
食後・寝る前の歯磨き	10								
合　計　点	100								