生活リズム日誌

年　　組　　番　名前

時間は30分きざみで、おおよそのところをぬりりつぶしたり、記号を記入しましょう。
■　ねていた時間（ぬりつぶす（**あお**））　■ゲームやスマホをみた時間（**あか**）　◎　食事　△　おふろ

９月１日（木）に各学級担任へ提出

＊すいみん作戦（目標）：1日の行動を考えて，寝る時刻と起きる時刻を決めます。すいみん時間が9時間に近づくよう考えてみましょう。

月日	夕方			夜			夜中			朝			昼			すいみん時間	めざめ	ゴールデンゾーン
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3			
すいみん計画							☆	☆	☆	☆															時間 分	よい（スッキリ） わるい（まだねむい）	☆☆☆☆

〈立てたすいみん作戦を成功に近づけるために、できることはどんなことがありますか？書き出してみよう〉

ゴールデンゾーン

＊ゴールデンゾーン：夜10～2時。1時間☆一つ。ねむった分しるしをつける。

| | | | | | | | | | | | | | | |