

# ほうかごの時間 見なおしシート (てい学年用)

● (あか) …しゅくだい ● (みどり) …どくしょ ● (くろ) …テレビやゲーム

ねん くみ ばん なまえ

がつ	にち	にち	にち	にち	にち	にち
	ようび	ようび	ようび	ようび	ようび	ようび
めあて	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○



※○は1つ10ぷんです。おうちでやったぶんだけいろをぬりましょう!

こんしゅうは ● ⇒

こ ● ⇒




こ ● ⇒

こ

# 放課後の時間 見直しシート (中学年用)

● (赤) …宿題 ● (緑) …家庭学習 ● (黒) …テレビゲーム, インターネット

年 組 番 氏名

月	日	日	日	日	日	日
	( )	( )	( )	( )	( )	( )
宿題 1つ10分 	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
家庭学習 1つ10分 	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
テレビゲーム インターネット 1つ10分 	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
ゲーム等の家で の約束を守れた (○×)						

めあて

今週の感想 [ふりかえり]



# 放課後の時間 見直しシート (高学年用)



年 組 番 氏名

月	日 ( )	日 ( )	日 ( )	日 ( )	日 ( )	日 ( )
家に帰ってから 寝るまで (予定)	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
宿題 	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
家庭学習 	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
テレビゲーム インターネット 	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
ゲーム等の家で の約束を守れた (○×)						

めあて

今週の感想 [ふりかえり]

# 放課後の時間 見直しシート (中学生用)



年 組 番 氏名

月	日 ( )	日 ( )	日 ( )	日 ( )	日 ( )	日 ( )
部活が終わって 帰ってから 寝るまで (予定)	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
宿題	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
予習	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
復習	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
自分の時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
ゲーム・スマホ インターネット など	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分

めあて

今週の感想〔ふりかえり〕