

「早寝早起き」心の天秤(メリットとデメリット) チェックシート

年 組 名前:

「早寝早起き」について、あなたの正直な気持ちを教えてください。 良いこと(メリット)と、嫌なこと(デメリット)、どちらが大きいのか比べてみましょう。

下の質問について、もっともあてはまる番号を○で囲んでください。

	すごく そう思う	そう 思う	どちらとも いえない	そう 思わない	全く そう 思わない
① 早寝早起きをすると、学習したことを忘れないで しっかり覚えることができる	5	4	3	2	1
② 早寝早起きをすると、病気にかかりにくくなる	5	4	3	2	1
③ 早寝早起きをすると、体力向上につながる	5	4	3	2	1
④ 早寝早起きをすると、明るく前向きな気持ちになれる	5	4	3	2	1
⑤ 早寝早起きをすると、勉強に集中できる	5	4	3	2	1
⑥ 早寝早起きをすると、朝すっきり目覚められる	5	4	3	2	1
⑦ 早寝早起きをすると、夜にテレビや DVD を観るための 時間が短くなる	5	4	3	2	1
⑧ 早寝早起きをすると、夜にスマホやパソコンでインターネット (動画や調べもの)をするための時間が短くなる	5	4	3	2	1
⑨ 早寝早起きをすると、夜にコンピュータゲーム、テレ ビゲームをするための時間が短くなる	5	4	3	2	1
⑩ 早寝早起きをすると、夜に友達とスマホ(電話、LINE、 メール)等で連絡を取るための時間が短くなる	5	4	3	2	1
⑪ 早寝早起きをすると、夜に読書をしたり音楽を聴いたり するための時間が短くなる	5	4	3	2	1
⑫ 早寝早起きをすると、夜にのんびり過ごすための時間 が短くなる	5	4	3	2	1