

「早寝早起き」自信度 チェックシート

年 組 名前： _____

このシートは、あなたが今、どれくらい早寝早起きをする自信があるかを知るためのものです。正直な気持ちで答えてみましょう。

あなたは次のような場合でも、早寝早起きをすることができますか？

	でき る と 思 う	でき る と 思 う	ど ち ら か と い え ば	ど ち ら か と い え ば	ど ち ら か と い え ば	ど ち ら か と い え ば
① やりたいことがある時	5	4	3	2	1	
② なんとなく起きていたい時	5	4	3	2	1	
③ 夕食を食べるのが遅くなった時	5	4	3	2	1	
④ 塾、習い事、お出かけなどで家に帰る時間が遅くなった時	5	4	3	2	1	
⑤ 学校が休みの日の前日	5	4	3	2	1	
⑥ 学校や塾の宿題がたくさん出た時	5	4	3	2	1	