

# 「生活リズムチェックシート」活用の手引き

伊達市立伊達小学校

**ねらい** 生活リズムチェックシートは、子どもの望ましい生活習慣に対する関心や意欲を高め、その改善と定着を図ることをねらっています。

**効果** (1) 児童にとって


毎日の記録の変化を自ら把握することにより、「今日、目標どおりがんばることができた」「明日は、もう少しがんばってみよう」といった意識の変化が期待されます。

(2) 保護者にとって

親子一緒に記入することにより、生活リズムなどを話題とした親子のコミュニケーションの時間が生まれます。

## 生活リズムチェックシートの記入方法

- ◇ 親子で一緒に記入してください。
- ◇ 毎日きまった時間に記入します。
- ◇ 毎日の記録を始める前に、まず、1週間の目標を設定します。



伊達市立伊達小学校

### 生活リズムチェックシート

1～3年生

1週間の目標をしっかりと書きましょう！  
(学校に行く日と休みの日に分かれています。)

よくスタートしよう！

【がっこうに行く日】

こころ	まくひょう
ねるじこく	じ ぶん
おきるじこく	じ ぶん
ぶんぎょうのじかん	じかん ぶん
本をよむじかん	じかん ぶん
らんどろのじかん	じかん ぶん
テレビ・ゲームのじかん	じかん ぶん

あちの人といっしょ

1週間目標

【おやすみの日】

こころ	まくひょう
ねるじこく	じ ぶん
おきるじこく	じ ぶん
ぶんぎょうのじかん	じかん ぶん
本をよむじかん	じかん ぶん
らんどろのじかん	じかん ぶん
テレビ・ゲームのじかん	じかん ぶんまで

※それぞれのこころ

こころ	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)	1月24日(日)	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)	1月31日(日)	〇は何についたかな？	
ねるじこく															〇	
おきるじこく															〇	
ぶんぎょうのじかん															〇	
本をよむじかん															〇	
らんどろのじかん															〇	
テレビ・ゲームのじかん															〇	
あそびはん															〇	
おてつだい															〇	
1日のがんばりぶ 録り終わりに〇をつけよう。	◎	△	×	◎	△	×	◎	△	×	◎	△	×	◎	△	×	

1週間で〇が何個ついたか数字を記入します。

がんばれたことこれからがんばろうとおもうこと

【1週間の記録後】  
子どもが、目標に対する取組の反省や感想などを記入します。

おうちのかたからひとこと

【1週間の記録後】  
保護者の方からの感想や励ましなどを記入します。

せんせいからひとこと

【1週間の記録後】  
担任からのアドバイスや励ましなどを記入します。