

# 「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」といった意識を高めることにつながります。

(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 4～6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) スタートしよう!

【平日】	項目	目標時間	【休日】	項目	目標時間
	ねる時刻	時 分		ねる時刻	時 分
	起きる時刻	時 分		起きる時刻	時 分
	学習の時間	時間 分		学習の時間	時間 分
	本を読む時間	時間 分		本を読む時間	時間 分
	運動の時間	時間 分		運動の時間	時間 分
	テレビ・ゲームの時間	時間 分		テレビ・ゲームの時間	時間 分

1日のがんばりを総合的に振り返り、◎△×のあてはまるものを丸で囲みます。

【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。

項目	1月18日(木)	(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
ねる時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
起きる時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
学習した時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
読書した時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
運動した時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
テレビ・ゲームの時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
朝ごはん (◎△×)	◎	△	×	◎	△	×	◎	△	×
お弁当 (◎△×)	◎	△	×	◎	△	×	◎	△	×
1日のがんばりぶ	◎	△	×	◎	△	×	◎	△	×

### 1週間の生活時間をチェックしよう!

学習した時間合計	時間 分	運動した時間合計	時間 分
読書した時間合計	時間 分	テレビ・ゲームの時間合計	時間 分

【1週間の記録後】  
1週間の生活時間について、それぞれの項目の合計時間を記入します。

### 保護者の方から

【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。

### 先生から一言

【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。