

保護者のみなさま・担任の先生へ

「生活リズムチェックシート～読書習慣編」

活用の手引き



ねらい 子どもの『読書』に対する関心や意欲を高め、学びの基礎となる読書習慣の定着を図ることをねらっています。

- 効果**
- (1) 児童生徒にとって
毎日の記録の変化を自ら把握することにより、「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、読書や生活リズムについての話題を介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

- ① 親子一緒に記入してください。
- ② 毎日きまった時間に記入させてください。
- ③ 毎日の記録を始める前に、まず、2週間の目標を設定させてください。
例 「1週間で1冊以上は読書する」
例 「1日30分以上本を読むようにがんばる」

2週間の読書の目標を
しっかり書きましょ
う!!

小学校 ねん くみ
なまえ (男・女)

みほん	10ぶん					20ぶん					30ぶん					40ぶん					50ぶん					1じかん					よんだ本の たいむ					まきよんだりかん					テレビ・ゲーム					おきたしじこ					おなじしじこ					こどもががんばりました					がんばりました					まがりました				
																													
8月1日(木)																										かちかち山	35ぶん					30ぶん					6:00					22時																												
8月2日(金)																																																																						
8月3日(土)																																																																						
8月4日(日)																																																																						
8月5日(月)																																																																						
8月6日(火)																																																																						
8月7日(水)																																																																						
8月8日(木)																																																																						
8月9日(金)																																																																						
8月10日(土)																																																																						
8月11日(日)																																																																						
8月12日(月)																																																																						
8月13日(火)																																																																						
8月14日(水)																																																																						
8月15日(木)																																																																						

日にちと曜日
日を記入

本を読んだ時間分、色を塗ります
(5分きざみで塗ることができません)

その日に本を読んだ
時間を記入します

1週間に読んだ本の
合計数を記入します

1週間の合計読書時間
を記入します

就寝時刻、起床時刻を
記入します

テレビを見たり、ゲームをしたりした時間を記入します
※中学生用には、インターネットを使った時間も記入します

子どもの努力の様子を保護者が
記入します

2しゅうかんシートをつけて おもったことを かきましょ。

保護者から一言

先生から一言

- 【2週間の記録後】
子どもが、目標に対する取組
の反省感想などを記入

【2週間の記録後】
保護者の方からの感想や
激励などを記入

【2週間の記録後】
担任の先生からのアドバイ
スなどを記入