

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!!

本
だいすき!

～生活リズムチェックシート～
小学校
1～3年生よう

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 たい名	ききよんだりかん	テレビ・ゲーム	おきたしじく	ねだしじく	こどもががんばりました	がんばりました	あきらめました
8月1日(木)	[Red blocks]						かちかち山	35ぶん	30ぶん	6:00	22:00		○	
8月2日(金)	[Red blocks]													
8月3日(土)	[Red blocks]													
8月4日(日)	[Red blocks]													
8月5日(月)	[Blue blocks]													
8月6日(火)	[Blue blocks]													
8月7日(水)	[Blue blocks]													
8月8日(木)	[Blue blocks]													
8月9日(金)	[Blue blocks]													
8月10日(土)	[Blue blocks]													
8月11日(日)	[Blue blocks]													

日にちと曜日を記入

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す)

その日に本を読んだ時間を記入します

就寝時刻、起床時刻を記入します

子どもの努力の様子を保護者が記入します

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

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

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