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~生活全体編」

活用の手引き



118ss

牛活リズムチェックシートは、子どもの望ましい牛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。

🔊 🚚 (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、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、1週間の目標を設定させてください。
- ④ それぞれの学年(1~3年生、4~6年生、中学生)によって、 シートが異なりますので、下の記入方法を参考に取り組んでくだ さい。

親子いっしょに 生活リズムチェック!

「親子でつけよう!生活リ ズムチェックシート」もあり ます。

ぜひ、御活用下さい。

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

生活リズムチェックシート ばん なまえ ねん くみ おやすみの日も、しっかり 自分の目標(もくひょう)と する1 にちのせいかつじか んをつくりましよう!... 目標 (もくひょう) をもっ て、せいかつしよう!。 加き方 がっこうにいくひゃ (おやすみのひ) ⊏ಶಕ≼ 月日(月) ವ∂ಕಿ≲್ಯ もくひょうじかん。 ೭೨ಕ≲್ಷ もくひょうじかん。 **SECTO** おきる以こく。。 Φιάκ∗ι おきる以こく。。 **Φ**ιδε 1 Ľ, C おされてく ねるじこく。 Čiá: ねるじこく。 C Grésen. $\overset{\diamond}{\otimes}$ SARESTER. じかん whilefally. حظمه 212212 じかん Gubern. Elifektill til film じかん Čilda i 日にちを記 \bigotimes ದಿಶಸ **元が行出的** ラレビ・ゲー balish . φιάν @ 💠 👵 入します ECT (3423) じかん ζιά. ALPAntaL. じかん ζιάς: _∂ಕಿ€್ಸ್ 月 日(日) 月日(月) 月日(火) 月日(水). 月日(木) 日(金) 月 日(土) なんこのがついたかな?. ねたじこく。 生活リズムをチェックしよう! おきたじこく べんきょう じかん 1週間で〇が何個 左の欄に書かれている項目に ほんをよんだじかん。 ついたか数字を記 ついて、毎日の時間と内容を記 表 テレビ・ゲームのじかん そのた (3んど3) 入します 入します。(小学1~3年生は 目標どおりか〇×を記入) あさごはんい ≡., うんどう。 1日のがんばり度。

がんだれたこと・がんだろうとおもうこと

おうちの方からのひとこと

続生からのひとこと

【2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

【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