

「生活リズムチェックシート」

活 用 の 手 引 き



ねらい 家庭における学習習慣の定着や基本的な生活習慣の定着，家族とのコミュニケーションを目指します。

効 果 (1) 児童にとって

1日の読書量や学習時間，メディアと触れた時間等を自ら把握することにより，「明日はもう少し頑張ってみよう」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，学習や生活習慣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について

- ・時間の許す限りお子さんと保護者の方と一緒に記入してください。
- ・毎日決まった時間に記入させてください。

しゅうかん せいかつ 陵雲小学校

1週間の生活リズムチェックシート

小学生1～3年生用 2年 1組 氏名 りょうらん たろう

提出日 4月27日(月)

もくひょう

起きる時刻 (6) 時 (30) 分

寝る時刻 (8) 時 (30) 分

1日の学習時間 (30) 分間

★あてはまるところに「○」を書きましょう。
★合計回数のところには、合計の数を書きましょう。

日 付	起きる時刻		かていがくしゅうのじかん							読 書	メディアの時間					ねる時刻	
	たうせいできた	たへた	70分かん以上	60分かん	50分かん	40分かん	30分かん	20分かん	10分かん		できなかつた	10分かん以上できた	できた	60分かん以下	60分かんから90分かん		90分かんから120分かん
4月18日	○	○					○				○	○		○			○
4月19日	○	○					○				○	○	○				○
4月20日	○	○				○					○	○		○			○
4月21日	○	○					○				○	○		○			○
4月22日	○	○					○				○	○	○				○
4月23日	○	○					○				○	○		○			○
4月24日	○	○					○				○	○		○			○
合計回数	5	7				1	5	1			7	7	2	5			6

<1週間の感想やふりかえり>

<保護者の方からの感想や励ましの言葉などを記入します。>

起きる時刻・寝る時刻の目標を記入します。

あてはまるところに○を記入します。

合計回数を記入します。

1週間の学習の目標をしっかりと書きましょう!!

【1週間の記録後】子供が、目標に対する取組を振り返り、感想などを記入します。

【1週間の記録後】保護者の方からの感想や励ましの言葉などを記入します。