

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～家庭学習編」

活用の手引き



ねらい 子どもの『学習』に対する関心や意欲を高め、家庭における学習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、学習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、1週間の目標を設定させてください。
例)「休みの日は1時間勉強する」
例)「1日30分以上になるようがんばる」

起きる時刻・寝る時刻の目標を記入

日にちと曜日
を記入

前日の就寝時刻から起きた時刻まで塗りつぶします

朝ごはんを食べたか
食べなかったかを○で
記入

1週間の学習の目標を
しっかり書きましょ
う!!

その日に学習した時間を記入しマス目を塗りつぶします。(マス目の時間以上学習したときは、その時間を記入し、マス目全てを塗りつぶしましょう。)

学習した内容に○を記入(中学生用では、具体的な内容を自分で記述します。)

【1週間の記録後】
保護者の方からの感想や
激励などを記入

【1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

【1週間の記録後】
担任の先生からのアドバイスなどを記入