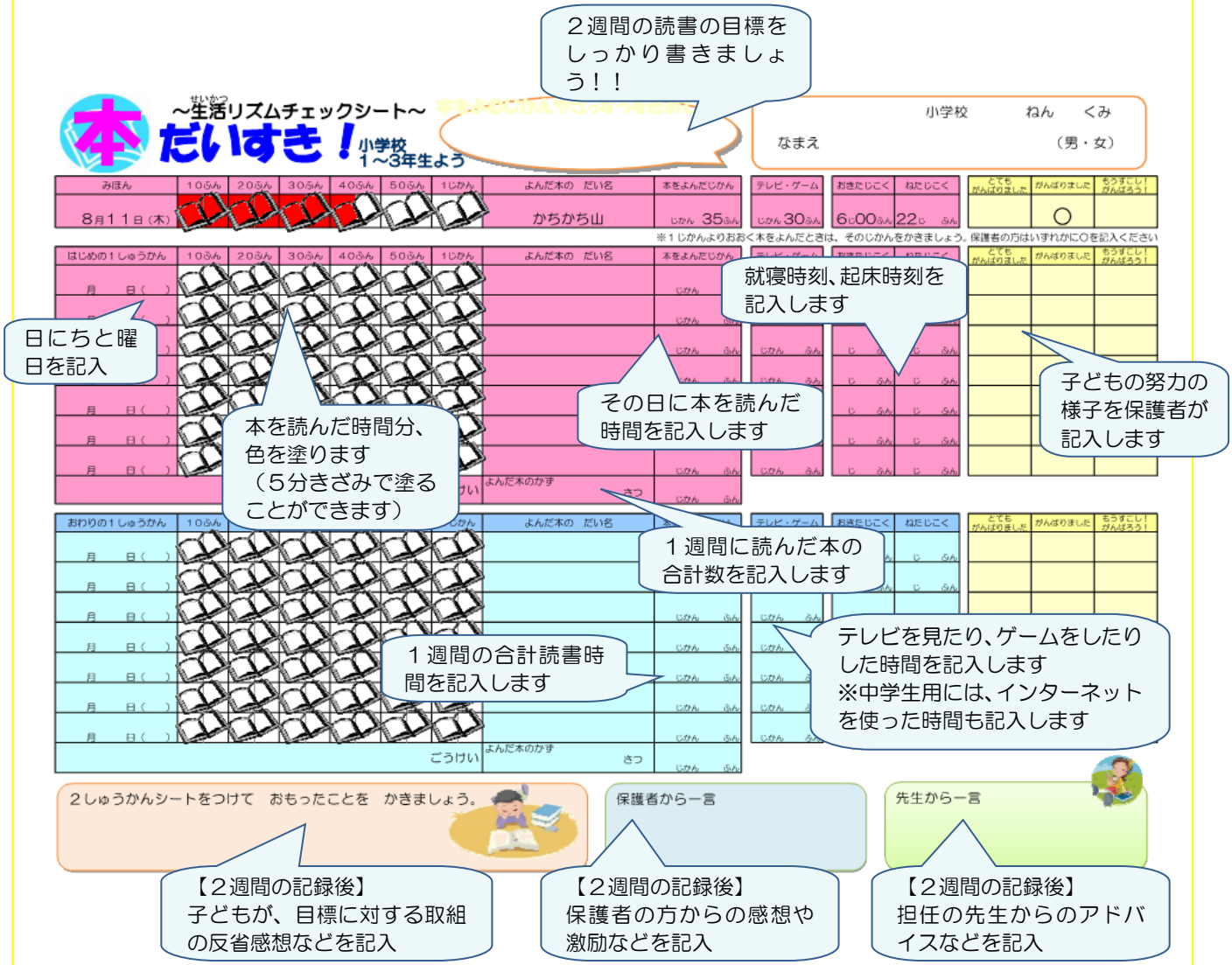
保護者のみなさま・担任の先生へ

「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」