学ぼう明日へ！　サポート通信

問合せ　確かな学び推進会議
☎76・4233

5

今回は夏休み前に配布され、今年度初めて児童生徒に取り組んでもらうことになった「生活リズムチェックシート」の活用についてお伝えします。

このチェックシートは、北海道学力向上トリプルUP！事業「連携力UP！」小・中学校ジョイントプロジェクト推進校の全児童生徒が対象となり実施されるものです。つまり、学力向上に関して、子どもたちの生活の基盤となる家庭での生活リズムがどのように関係しているのかを検討するための指針となるものです。

下にチェックシートの活用の手引きと実際に記入する用紙を載せています。活用の手引きの中のねらいに「子どもの望ましい生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」と書かれています。まずは、このチェックシートに親子で一緒に記入することにより、規則正しい生活習慣を心掛けようという親子共通の目標を持つことができ、子どもだけでは難しいことや、保護者ばかりが注意して子どもへの働きかけが難しかった生活習慣への規律意識が高まることを目指しています。

チェックシートの中には、起きる時刻や寝る時刻、勉強時間など、細かく設定する目標がたくさんあります。目標の設定や毎日の記入はとても大変な作業となりますが、その分、親子間のコミュニケーションの時間を、生活リズムという共通の課題を仲立ちにして作るという効果があります。

夏休みも終盤に差し掛かると生活リズムが崩れてしまい、夏休み明けになかなかリズムが戻らない子どもも少なくないのですが、今年は、生活リズムチェックシートの効果により夏休みを規則正しく過ごせる子どもが増えることを期待しています。

保護者のみなさま・担任の先生へ

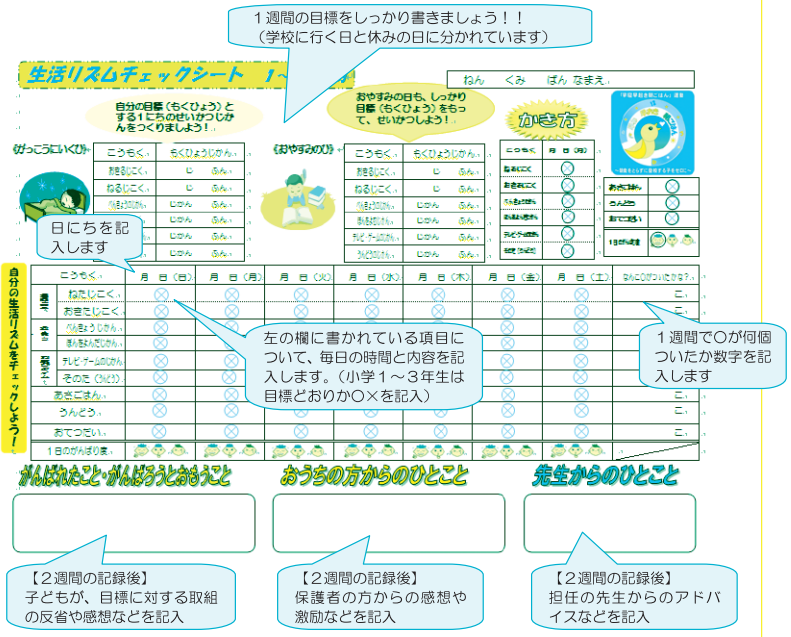
「生活リズムチェックシート～生活全体編」
活 用 の 手 引 き

ねらい　生活リズムチェックシートは、子どもの望ましい生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。

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、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。