









生活リズム ランラン・シート

名前

日付	午前												午後												チェック
	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	自分・お家の人					
例																				 計画と違ったら 赤で×印					
6/18 月																				 しっかり早 寝早起き ができね。					
6/19 火																									
6/20 水																									
6/21 木																									
6/22 金																									
6/23 土																									
6/24 日																									

次の3つの時間を決めましょう。 ①朝、起きる時刻 青 ②勉強時間 赤 ③寝る時刻 緑

その他 「はん」や 「あふろ」、 「テレビ」などの時間は、文字や記号でメモ程度に書くと、分かりやすい表になります。

★計画と実際がずれた場合は、例のように訂正するとよいでしょう。★

ふりかえり（週間を振り返って分かったことや、頑張ったことを書きましょう）

先生から

★うちの方へ★

この「生活リズム ランラン・シート」は、自分の生活を自律的に組み立てようとする力を育てるために作成しました。この「**自律的な生活態度**」は、宮沢小学校の児童にぜひ身に付けさせたい力です。

このシートは、**日曜日までに1週間分の計画を、お子さんと一緒に立てて下さい。6月25日（月）に担任に提出**をお願いします。

このシートを使いながら、お子さんに**時間管理の仕方**を教えると同時に、上手に褒め、励ますなど、**親子のコミュニケーションのツール**としてお使い下さい。

また、ご家庭では、裏面に印刷した「**家庭学習の手引き**」を参考にしながら、**お子さんの家庭学習にお付き合いください**。

この際、お子さんが家庭学習に集中しやすいような環境づくりとして、**「テレビを消す」「机上の整理整頓」**などをお願いします。

なお、今年度は、今回を含め3回の実施を予定していますので、ご協力をよろしくお願いします。