

育てよう！子どもたちの生活習慣・生活リズムガイド ワークシート

記入日

___月___日

児童生徒名

1

睡眠と朝ごはん

- (1) 十分（適切）な睡眠時間がとれています。 はい 4-3-2-1 いいえ
- (2) 「早寝・早起き」ができています。 はい 4-3-2-1 いいえ
- 就寝時刻 時 分頃 起床時刻 時 分頃 睡眠時間 約 時間 分
- (3) 「朝ごはん」を毎日食べています。 はい 4-3-2-1 いいえ
- (4) 「朝ごはん」は、主食とおかずと一緒に食べています。 はい 4-3-2-1 いいえ

2

電子メディアとのつきあい方

- (1) 電子メディア（スマホ・ゲーム・テレビ等）は使いすぎないように過ごしています。 はい 4-3-2-1 いいえ
- (2) 家庭で、電子メディアの利用ルールがあり、守っています。 はい 4-3-2-1 いいえ

3

家族でコミュニケーション

- (1) 「おはよう」「ありがとう」など、あいさつや声かけを心がけています。 はい 4-3-2-1 いいえ
- (2) 親子で会話をする時間があります。 はい 4-3-2-1 いいえ
- (3) 家庭でのお手伝い（掃除・片付け含む）をしています。 はい 4-3-2-1 いいえ

4

家庭学習と読書の習慣

- (1) 「家庭学習」に取り組んでいます。 はい 4-3-2-1 いいえ
- (2) 「読書」をする時間があります。 はい 4-3-2-1 いいえ
- (3) 「読書」や「家庭学習」などができる環境づくりをしています。 はい 4-3-2-1 いいえ

※ メモ（現在の様子や感想、話し合ったことなど自由にご記入ください）

「家庭教育支援パンフレット」ワークシートの活用にあたって

家庭教育支援パンフレット「育てよう！子どもたちの生活習慣・生活リズムガイド」は、子どもの基本的な生活習慣づくりと、健やかな成長に役立てるため、学校や家庭で活用されることを目的につくられています。

「睡眠と朝ごはん」「電子メディアとのつきあい方」「家族でコミュニケーション」「家庭学習と読書の習慣」の4つの内容について、考えたり学んだりする際に、このワークシートをあわせて活用してください。

活用方法 (例)

先生へ〔学級懇談会、保護者会 等で〕

(1)「ワークシートの各項目、4段階で当てはまる数字に○印を記入してください」〈約 5 分間〉

※ ○印は子どもの立場で記入し、項目によっては親や家族の立場も振り返りましょう。

(2)学級全体で「家庭教育支援パンフレットと、ワークシートの結果を照らし合わせながら4つの内容を確認しましょう」

〈約 20 分間〉

(3)記入したワークシートとパンフレットは家庭へお持ち帰りください。

- ・各家庭で、子どもと話し合い、各項目で選んだ○印を保護者があらためてワークシートに記入します。
- ・メモ欄には、現在の様子や感想、話し合ったことなどを記入してください。

※ ワークシートは、再記入後、学校へ提出してもらうことで、家庭での過ごし方を確認できます。

ご家庭へ

- ・各家庭、親子で話し合いながら、保護者がワークシートにご記入ください。
 - ・○印は子どもの立場で記入し、項目によっては親や家族の立場も振り返りましょう。
 - ・メモ欄には、現在の様子や感想、話し合ったことなどを記入してください。
- ※ 家庭で考えたルールなどは見えるところに貼るとよいでしょう。

ワークシートの記入にあたっては、親子で話し合いながら、子ども自身が現状について振り返り、これからできることを考えることが大切です。親が決めつけたり押しつけたりせずに話し合えるとよいでしょう。

また、保護者自身も『家族でやれそうなこと』を考える機会になればと思います。

各家庭で、子どもへの声かけや応援メッセージを伝えてください。