

はや ね はや お あさ
 せい かつ
早寝早起き朝ごはん・ノーゲームデー
生活リズムをチェックしてみよう!



せい かつ こう かつ
生活リズムチェックシートの効果

か て い がくしゅうじ かん そう かつ
 ① 家庭での学習時間の増加

どくしよしゅうかん てい ちやく
 ② 読書習慣の定着

しゅうしんじ かん かい ぜん
 ③ 就寝時間の改善

じ かん げんしやう
 ④ テレビやゲームの時間の減少

こ きそくただ せい かつしゅうかん てい ちやく
 子どもの規則正しい生活習慣の定着のために、
 かかてい じかん つか かつ はな あ
 各家庭で時間の使い方などについて話し合い、
 こ せい ちやう
 子どもの成長にあわせたルールづくりをする
 ことが大切です。

ポイント①
 いっしゅうかん もくひやう き
 一週間の目標を決めましょう。(学校に行く日と休みの日に分かれています)



「早寝早起き朝ごはん」

1. 一週間の生活目標を決めよう!

| <平日> | | <休日> | | <書き方の例> | |
|------------|------|------------|------|------------|-----------|
| 項目 | 目標 | 項目 | 目標 | 項目 | 目標 |
| 寝る時刻 | 時 分 | 寝る時刻 | 時 分 | 寝る時刻 | 22 時 00 分 |
| 起きる時刻 | 時 分 | 起きる時刻 | 時 分 | 起きる時刻 | 6 時 00 分 |
| 家庭学習の時間 | 時間 分 | 家庭学習の時間 | 時間 分 | 家庭学習の時間 | 2 時間 00 分 |
| 運動の時間 | 時間 分 | 運動の時間 | 時間 分 | 運動の時間 | 1 時間 30 分 |
| 読書の時間 | 時間 分 | 読書の時間 | 時間 分 | 読書の時間 | 時間 45 分 |
| テレビ・ゲームの時間 | 時間 分 | テレビ・ゲームの時間 | 時間 分 | テレビ・ゲームの時間 | 1 時間 00 分 |

親子一緒に生活リズムチェック!
 親子で話し合って1週間の目標を設定しましょう。



2. 自分の生活リズムをチェックしよう! *

| 項目 | 月 日(日) | 月 日(月) | 月 日(火) | 月 日(水) | 月 日(木) | 月 日(金) | 月 日(土) |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 寝た時刻 | 時 分 | 時 分 | 時 分 | 時 分 | 時 分 | 時 分 | 時 分 |
| 起きた時刻 | 時 分 | 時 分 | 時 分 | 時 分 | 時 分 | 時 分 | 時 分 |
| 睡眠時間 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 |
| 家庭学習した時間 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 |
| 運動した時間 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 |
| 読書した時間 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 |
| テレビ・ゲームの時間 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 |
| 朝ごはんを食べた | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ |

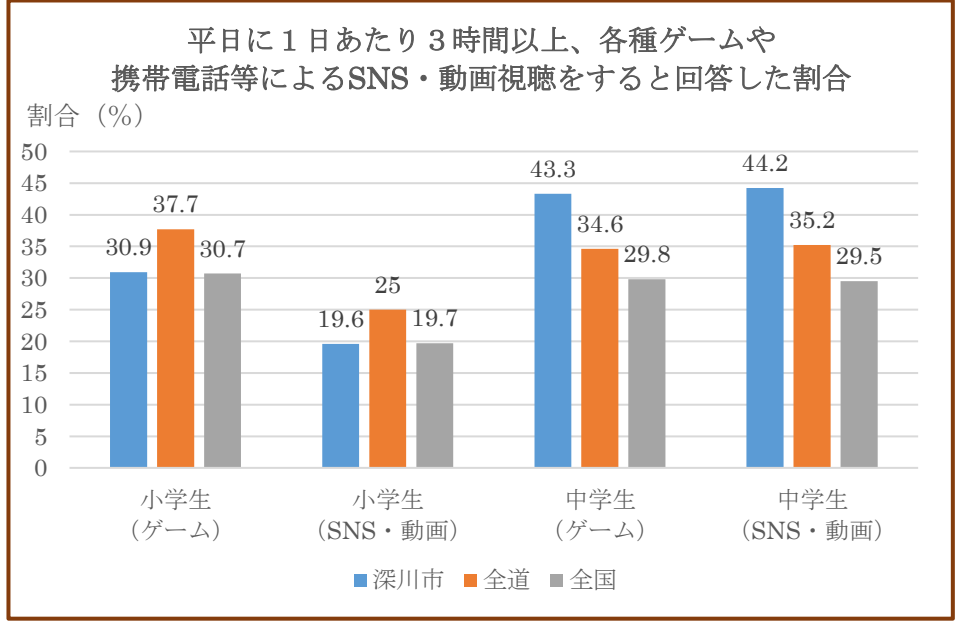
ポイント③
 いっしゅうかん
 一週間のチェック
 が終わったら、
 保護者と一緒に
 振り返りましょう。

ポイント②
 まいにちおな じかん
 毎日同じ時間に
 記入しましょう。
 目標どおりの生活
 リズムで過ごすこと
 ができているかな?

3. 一週間チェックが終わったら保護者と一緒に振り返ってみよう!

でんし せしよくじ かん み せ
電子メディアとの接触時間を見直してみよう!

れい わ ねん どのぜんこくがくりやく がくしゅうじやうきやうちやうさ へいじつ にち
 令和4年度全国学力・学習状況調査にて「平日に1日
 あたり3時間以上、各種ゲームや携帯電話等によるSNS・
 どうがしちやう かいとう ふかがわし しやうちゆうがくせい わりあい
 動画視聴をする」と回答した深川市の小中学生の割合
 は、右のグラフのとおりです。中学生の割合が全道・全国
 に比べ、多いことがわかります。冬休み期間中に生活リズム
 チェックシートを活用して、電子メディアとの接触時間
 を見直してみよう。



だい にちやうび
ノーゲームデー (第1・3日曜日)

ノーゲームデーは子どもの電子メディアとの過度の接触を見直すための取り組みです。望ましいネット利用に向け、各家庭でのルール作りを行い、家族の団らん・読書・体験活動の時間を増やしましょう。

「令和4年度全国学力・学習状況調査」の結果を基に深川市教育委員会にて作成

【12～1月は「早寝早起き朝ごはん」運動の啓発強化期間です】