

生活リズム記録表の書き方

【心がけたいこと】		リズム記録表①																				
		1年()組()番名前()																				
日付		7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	振り返り			
記入例	予定	起床	朝食	登校日		休	国語	昼食	数学		理科	社会	運動	自由	夕食	入浴		自由		就寝		○
	実際	起床	朝食	登校日		休	国語	昼食	休	数学		社会	運動	自由	夕食	入浴		読書		就寝		
5月13日 (水)	予定																					
5月14日 (木)	予定																					
5月15日 (金)	予定																					
5月16日	予定																					

①一日の生活を送っていくうえで、あなたが心がけようと思うことを書いてください。1つに限らず、いくつか書いてもらってかまいません。

②記入例を参考に、上の段に一日の予定を書いてください。グレーの範囲は、学校のある時間なので、この時間帯はできるだけ学習の時間にあててください。また、予定は前の日か、一日の初めに書くように努力しましょう。

③一日の終わりに、その日を振り返って、あなたが実際何をしたかを下の段に書いてください。そして、自分の満足度によって「◎」「○」「△」を記入してください。

【アドバイス】

- * 学習の時間は、学校の時間に合わせて1時間ごとに教科を変えてみてはどうでしょう？そのとき、集中力を持たせるために、必ず間に休憩をはさむようにしましょう。休憩時間は例えば「50分勉強して10分休憩」、「45分勉強して15分休憩」など、自分がやりやすいペースで考えてみてください。短い休憩をこまめにとることがコツです。
- * この生活リズム記録表は、文字通り「生活リズムを整える」ことが目的の一つですが、みなさんが「上手に計画を立てることができる」こともその目的の一つです。予定通りいかないときがあっても大丈夫なので、まずは自分で計画する練習をしてみましょう。
- * 予定はあくまで予定なので、例えば「すごく集中して予定以上に学習をした」場合などは、たとえ予定通りに過ごしていないくとも、あなたにとっては意味のある時間と言えるのではないかでしょうか。そんなときは、後の予定を調整してみましょう。それも大事な力です。

【日の振り返り】 ◎：計画通りに過ごせた。 ○：ほぼ計画通りに過ごせた △：計画通りに過ごせなかった。