

「規則正しい生活をしよう！！」

長い休みをきっかけに、睡眠や食事のリズムが崩れたり運動が不足したりして、体の調子を崩す子どもたちがいます。

カレンダーを活用した、児童生徒の生活リズムの維持向上に関する取組を紹介します。

※特別支援学校で作成したカレンダーの例

せいかつカレンダー なまえ



【めあて】

★生活のめあて

★運動のめあて






日	月	火	水	木	金	土
						4/25
26	27	28	29	30	5/1	2
3	4	5	6			

子どもと相談して決めた「めあて」を記入します。

★生活のめあて 10じに ねます

★運動のめあて なわとび 20かい

めあてが達成できたかどうかを子どもと一緒に確認し、評価に応じてシールを貼ります。



- 自分で決めた「めあて」は、他の人が決めたものよりも、「めあてを守ろう」という気持ちが強くなります。
- 自分のがんばった様子が目に見える形（シールなど）でわかると、がんばろうという気持ちがいっそう高まります。
- 子どもの姿を肯定的にとらえ、できたらしっかりほめて、できなかったら励ますようにしましょう。

※鳥取県立米子養護学校小学部から情報提供していただきました。