



生活ルールシートをつくろう！



「早寝・早起き」や「適度な運動」を心がけるだけで、正しい姿勢をとることができるようになります。自分なりの生活ルールをかんがえて、元気な体づくりにいかしましょう。

作り方

つぎのページのサンプルを参考に、表の中をうめてください。ルールが完成したら見えるところにはり、いつでも確認できるようにしましょう。1週間くらいいたら、ルールが守れているか、チェック欄を使って確認しましょう。

チェック

朝 ルール		
昼 ルール		
夜 ルール		

生活ルールを行動にうつすには？

- 生活ルールシートを、見えるところにはろう。
- 生活ルールを家の人にも知ってもらおう。

★「生活ルールシート」の使い方は、『大人になってこまらないマンガで身につく正しい姿勢で元気な体』の133ページにのっています。



生活ルールシートのサンプル



このページでは、ルールの見本を紹介しています。どのようなルールをつくれればよいのかわからないときに、参考にしましょう。はじめのうちは、ルールが守れないかもしれません。できないことを無理にやるのではなく、自分なりにできることをかんがえ、続けることが大切です！

サンプル

生活ルールは
自由にかんがえよう

チェック

朝ルール	6時に起きる。	✓	いつもできていないと思うルールがあったら、どうすればできるか、かんがえてみよう
	カーテンをあけて太陽の光をあびる。	✓	
	身支度をする。	✓	
	学校へ行く30分まえまでに朝食を食べおえる。	✓	
昼ルール	朝食を食べたらトイレへ行く。	✓	昼ルールは、家へ帰ってからふりかえてみよう
	授業中に居ねむりをしない。	✓	
	給食を残さず食べる。	✓	
	昼休みは外で遊ぶ。	✓	
	18時までに宿題をおえる。	✓	
夜ルール	1日1時間は外で遊ぶ。		夜ルールをかんがえるときは、ねる時間を決めてから、やりたいことの時間配分をしよう
	おかえりチャイムがなったら家に帰る。	✓	
	夕食は18時から19時のあいだに食べる。	✓	
	19時になったらゲームはやめる。		
	ねるまえにおかしや夜食を食べない。	✓	
	21時までねる。	✓	