

1にちのせいかつをふりかえろう!



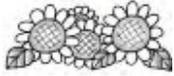
きゅうこうちゅうもせいかつリズムをくずさないことがたいせつです。じかんをきめて、まもるようにならなうにがんばりましょう。

- ☆ おきるじこく () じ () ぶん ☆ テレビ・ゲームのじかん
 ☆ ねるじこく () じ () ぶん () じ () ぶん

※1にちのせいかつをふりかえり、できたら○、できなかったら×をかきましょう。

できた→○ できなかった→×	/ () ようび						
① きめたじこくにおきた							
② あさごはんをたべた							
③ はみがきをした (あさ・よる)	あさ よる						
④ 「テレビ・ゲームはきめた じかんまで」をまもれた							
⑤ きめたじこくにねた							
⑥							





1日の生活をふりかえろう！



◎臨時休業中も生活リズムをくずさないことが大切です。起きる時刻と寝る時刻を決めて、守るように努力しましょう。

☆ おきる時刻 () 時 () 分

☆ テレビ・ゲームの時間

☆ ねる時刻 () 時 () 分

() 時 () 分

※1日の生活をふりかえり、できたら○、できなかったら×を書きましょう。

※テレビを見たり、ゲームをしたりする時間の目標を決めて()に書きましょう。

できた→○ できなかった→×	/		/		/		/		/		/		/	
	()	曜日												
① 決めた時刻におきた														
② 朝ごはんを食べた														
③ 歯みがきをした(朝・夜)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
④ 「テレビ・ゲームは決めた 時間まで」を守れた														
⑤ 決めた時刻にねた														
⑥														



