



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	()	曜日	()	曜日	()	曜日	()	曜日	()	曜日	()	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														



