

1日の生活表

—学校があるときと同じような生活リズムをつくって生活しよう！—

年 組 名前

基本の生活表を参考にして、家の人と相談してそれぞれの予定を入れましょう。

午前 6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
午後 1:00	
2:00	
3:00	
4:00	
5:00	
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	

〈朝〉

- 起きる時こくを決めましょう。
- 体温をはかり、体の調子を確認、身じたくを整えましょう。
- 朝ごはんを食べる時間を決めて、きちんと食べましょう。

〈昼間〉

- 毎日3つの課題に取り組みます。「学習タイム」を3回入れましょう。
- 読書もしましょう。
- 運動をしたり、好きなことに取り組んだりする時間も作りましょう。
- 最後の学習が終わったら、ふりかえりをしよう。

〈夕方～夜〉

- 家の人と相談して、自分にできる家の仕事に取り組みましょう。
- 家の手伝いをする時間・夕ごはんを食べる時間・お風呂に入る時間を決めましょう。
- ねる時こくを決めましょう。9時までには、おふとんの中に入るようにするといいですね。