

身につける

～毎日の生活リズムを振り返って～



「1日の生活」を振り返りましょう

時 刻	子どもの1日	自分の1日
5:00		
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		
0:00		
1:00		
2:00		



どのようなことに気づきましたか





困っていることを聞きましょう

1. ふせんに書きましょう
2. 仲間分けをして、意見を交流しましょう

起床時刻	就寝時刻
<div data-bbox="309 519 379 582"></div> <div data-bbox="443 519 513 582"></div> <div data-bbox="580 519 651 582"></div>	<div data-bbox="948 519 1018 582"></div> <div data-bbox="1082 519 1152 582"></div> <div data-bbox="1273 497 1423 649"> </div>
食事時刻	その他
<div data-bbox="309 775 379 837"></div> <div data-bbox="443 775 513 837"></div> <div data-bbox="635 788 775 931"> </div>	<div data-bbox="948 775 1018 837"></div> <div data-bbox="1082 775 1152 837"></div> <div data-bbox="1219 775 1289 837"></div>



今、困っていることに対して、工夫していること、工夫できることはありますか



活動を振り返ってみての感想や、今後やってみようと思うことを書きましょう