

# 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





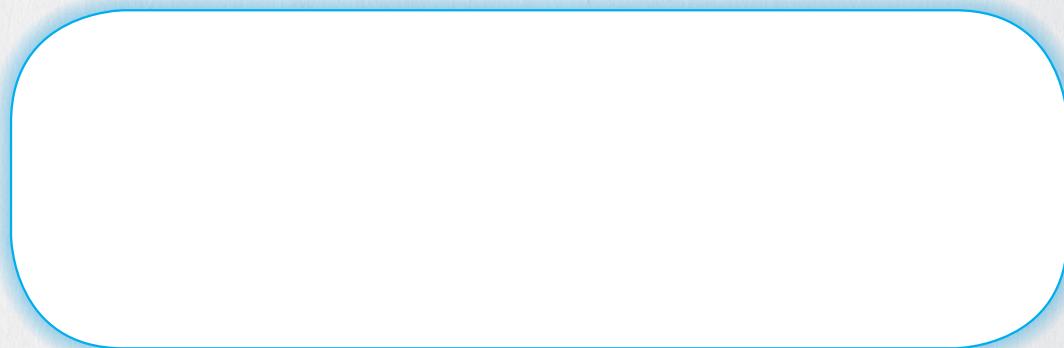
## 困っていることを聞き合いましょう

- ふせんに書きましょう
- 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			
食事時刻				その他			



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

