

# 身につける

～毎日の生活リズムを考える～

🎵「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

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

<p><b>起床時刻</b></p> <p>□ □ □</p>	<p><b>就寝時刻</b></p> <p>□ □ </p>
<p><b>食事時刻</b></p> <p>□ □ </p>	<p><b>その他</b></p> <p>□ □ □</p>

● 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