

今日一日の気分  
を顔で表そう

一週間の生活を見直してみよう

年 組

時刻	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
0	☺	◯	◯	◯	◯	◯	◯
1							
2							
3							
4							
5							
6	6:30起きる						
7	7:30朝食						
8	8:00 学校に着く						
9							
10							
11	学校						
12	給食を食べる						
13							
14							
15	15:40 学校を出る						
16	16:10家に帰る						
17	外遊び45分						
18	学習 30分						
19	手伝い30分夕食						
20	ゲーム・テレビ30分						
21	21:00 寝る						
22							
23							

例をまねて書いてみよう  
起きた時刻、寝た時刻は  
必ず書こう。

一週間をふりかえってみよう  
・睡眠時間  
・手伝いの時間  
・学習時間

今日一日の気分  
を顔で表そう

一週間の生活を見直してみよう

年 組

時刻	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
0	😊	◯	◯	◯	◯	◯	◯
1							
2							
3							
4							
5							
6	6:30起きる						
7	7:30朝食						
8	8:00 運動をする						
9	9:00学習をする						
10							
11							
12	12:00昼食						
13	13:00自由時間						
14							
15							
16							
17							
18	18:00お手伝い						
19	19:00夕飯						
20							
21	21:00 寝る						
22							
23							

例をまねて書いてみよう  
起きた時刻、寝た時刻は  
必ず書こう。

- 一週間をふりかえってみよう
- ・睡眠時間
  - ・手伝いの時間
  - ・学習時間