

せいかつ 生活チェック

きみならできる！じぶん^{せいかつ}で生活リズム！

ねん 年 くみ 組 なまえ (名前)

せいかつ
生活リズムがポイントになるよ。できたら○をしよう。

	項目	内容	日 (月)	日 (火)	日 (水)	日 (木)	日 (金)
あさ朝	めざ目覚め	き決められたじかんお起きた					
	は歯みがき	じぶんみが自分で磨いた					
	あさ朝ごはん	ぜんぶた全部食べた					
ひる昼	ひる昼ごはん	ぜんぶた全部食べた					
	は歯みがき	じぶんみが自分で磨いた					
	がくしゅう学習	おんどく音読をやった					
		ほかかだいその他の課題もやった					
てっだお手伝い	いじょう1つ以上やった						
よる夜	よる夜ごはん	ぜんぶた全部食べた					
	は歯みがき	じぶんみが自分で磨いた					
	ね寝る	き決められたじかんね寝た					
ごうけい合計	なんこ(○は何個になったかな?)		個	個	個	個	個

★「ごうけい合計」を数えたら、ポイントカードにいろ色ぬりをしよう★