

1、私たちの生活時間

私たちは、毎日どのような時間の使い方をしていでしょうか。何のために、どのように時間を使っているか一日の生活時間を調べて書きましょう。

【わたしの一日】※休日のらんには、休校中の過ごし方でもよいです。

	午前		8 9	10 11	午後		4 5	6 7	8 9	10 11
	6 7				12 1	2 3				
例 (平日)	起床 朝食・身支度		登校	学	校		下校 宿題・おやつ	入浴 夕食	自由・テレビ	すいみん
平日 (学校のある日)										
休日										

自分の生活を振り返って、見直したいことなどを見つけて書きましょう。

ゲームの時間が長からで、もう少し短いほうがいいかな・・・

少し早起きして、何かお手伝いしようかな・・・