

できたところ いろいろを ぬりま	おきるじこく	あさごはん			あさうんち	あさはみがき	たいちょう	ゲーム・テレビ	ねるじこく	きょう ・う ・○の ・一 △日は
	おきた じこくを かこう 	パご は ンん (黄)	お か ず (赤)	や さい (緑)			もり げん き もり 	ゲームや ネットの じかんは 	きのうねた じこくを かこう 	
やりかたの かくにん 17日(金)										
18日(土)	※じぶんのいつものせいかつをおうちの人と						はやねのいそうは8じ30ぶん~9じ			
19日(日)	いっしょにふりかえり、もくひょうをきめよう。						はやおきのいそうは、6じ~6じ30ぶん ネットやどうかは、1じかんまで			

じぶんのもくひょう・やくそくをきめて、かきましょう！ まいにち、いろがぬれるようにがんばろ

[illegible]

5月20日(月)～5月31日(金) はやねをしようじゅんかんです！

<せいかつカレンダーのやりかた>

※おうちの人といっしょによみましょう

5月17日(金) がっこうでなまえをかきます。17日のせいかつをおもいだし、じかんをかいて、できたところにいろをぬりましょう。

18、19日はおやすみです。おうちの人と記入した日のせいかつをふりかえてみましょう。しゅくだい
です。じぶんのもくひょうや やくそくをきめて、かきましょう。

うんどうかいまであとすこし！ げんきにうんどうかいができるように、とりくみましょう。

5月20日(月)～5月31日(金) まいにち、できたところにいろをぬっていきましょう。

<カレンダーをつけおわって> ～じぶんのせいかつをふりかえてみましょう～

<ふりかえり>



●がんばったことは、どんなこと？



●これからがんばりたいことは、どんなこと？

<おうちの方から>



**あさごはん 3つのいろの
たべものをそろえてね！**

あさごはんをたべると

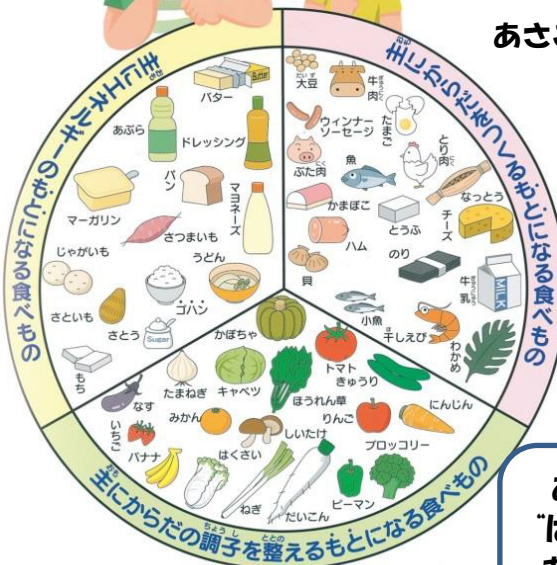
からだが
うごきやすくなる
あたまがめざめて
はたらく
うんちがでやすくなる



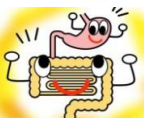
はやねをすると…



からだのつかれがとれる



あいことばは…
“はやね、はやあき、
あさごはん、あさうん
ち、



あさごはん、おなか
うごき、うんちをだします
あさのうんちんぐタイムを
つくりましょう！

※6/5(水) までに
かんそうをかいて、
この紙を、先生に
だしてください。



良い生活リズム



名前	組	年
山田 太郎	1組	1年
田中 花子	2組	2年
佐藤 健一	3組	3年
鈴木 美咲	4組	4年
高橋 誠二	5組	5年
中村 由美	6組	6年
小林 大輔	7組	7年
渡辺 真一	8組	8年
森田 雅也	9組	9年
伊藤 莉奈	10組	10年

今年も生活リズムをつくりましょう！

17日の生活	おきた時の様子		朝ごはん（うらの図を参考に）			朝うんち	朝はみがき	体調	ゲーム・ネット	ねた時こく	今日の一日は ◎・○・△
	おきた時 おきくを書 きましょ う	朝の目ざめ	炭水化物 (黄)	たんばく質 (赤)	やさい (緑)			元気？ 	ゲームや ネットを やった時間	きのうね た時こく を書きま しょう	
記入例	6:00	△	ごはん	なっとう	×	○	×	○	1時間	9:30	○
17日（金）											
18日（土）	※週末に、17日のふだんの生活をお家の人といっしょにふりかえり、運動会に向かって、自分の										
19日（日）	夢、なりたい自分について考え、下のらんに記入しましょう！ 										

☆ゆめ☆
☆なりたい自分☆

理想目標 寝る時刻：9時～10時 起きる時刻：6時～6時30分 ネット：1時間まで

目標	早ね:	時	分までにふとんに入って、電気をけします！
	早起き:	時	分までにおきて、朝ごはんを食べます！
	ネットゲーム:	時間	やったら、スイッチをきります！

下の表にも
時刻・時間を
記入する

5月20日～5月31日まで自分の目標に向かってがんばろう！
できたかどうか、○×や時間を記入しましょう。

時間、目標時こく、
ねた時こくを記入

[illegible]

5月20日(月)～5月31日(金) 早ねをしよう旬間です！ 毎日の生活リズムを大切に！

<生活カレンダーのやり方>

- 5月17日(金) 学校で名前を記入。17日の生活を思い出し、食べたもの、○、×、おきた時刻、きのうねた時刻を記入しましょう。
- 18、19日はお休み。17日の生活をふりかえり、運動会にむけて夢やなりたい自分を考え記入します。ちょっとがんばればできそうな自分の目標を決め、時間を記入します。
- 5月20日(月)～5月31日(金) 自分の目標にむかって、毎日生活カレンダーに記入しましょう。

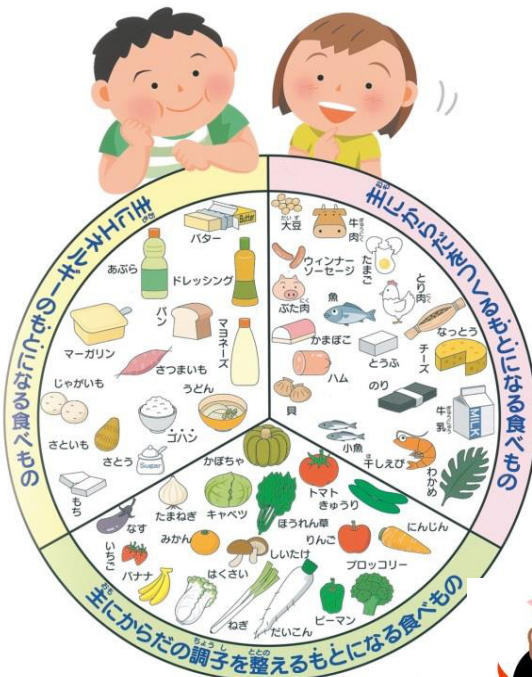


<カレンダーをつけおわって> ～自分の生活をふりかえって記入しましょう～

<ふりかえり>

- がんばったこと(例：起きる時間を10分早くしたら、朝ごはんが全部食べられた)

- これからがんばりたいこと(例：YouTubeをやめられなかったから、タイマーを使ってみる)



おうちの方から一言

**朝ごはん 3つの色の
食べものをそろえてね！**

朝ごはんを食べると…

早ねをすると…



からだのつかれがとれる

良い生活リズム



体がうごき
やすくなる

頭が目ざめて
はたらく

うんちが
出やすくなる

※感想を書いて、6/5(水)までに
この紙を、先生に出してください。



朝ごはんを
おなかが動き
だし、うんち
が出ます！