生活リズムカード(5月)

☆ 目標をたてて、規則正しい生活リズムを守りましょう。できたところには☺を書きましょう。

	TIME TO THE STATE OF THE STATE																
名	ź	F i	番	7 日	8 日	9 日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
前				(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)
起		る時間															
食	午前	6 時	分														
以事(予定時間)と歯みがき	朝食	時	分														
	食後の歯	みがき	(朝)														
	昼 食	時	分														
	食後の歯	みがき	(屋)														
	夕食	時	分														
	食後の歯	みがき	(夜)														
○お手伝いすること																	
● メディアの合計は2時間以内 ※ 小学生はLINE登録できないので使用しない。																	
○ゲ・	ーム	()分														
〇YouTube ()分																	
ODV	/D	()分														
○テ	レビ	()分														
就 寝	○ ねる 午後		分														
	お家の人の	の確認	らん														