

いきいきカード

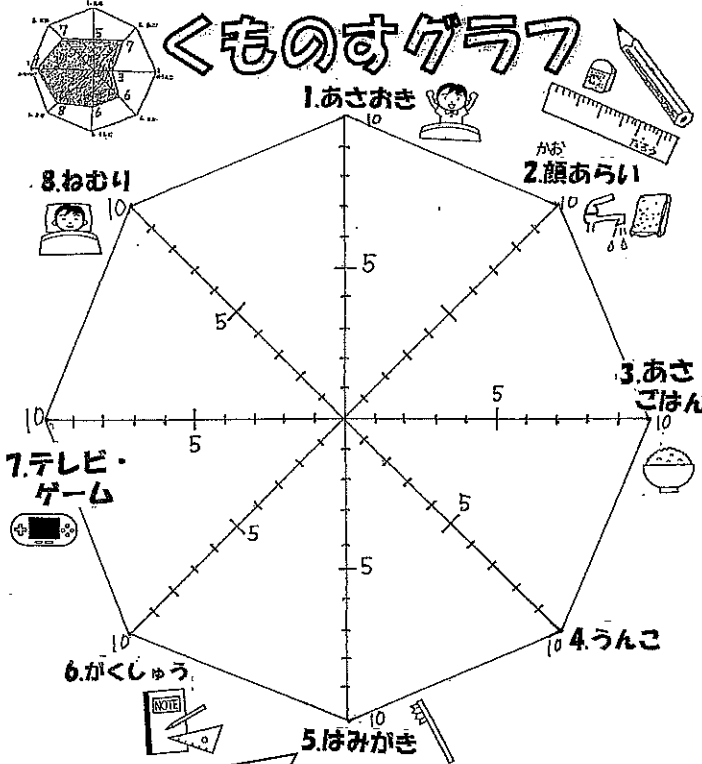
ねん くみ・なまえ

3がっき

☆3がっきをいきいきリズムでスタートできるよう、めあてをかきましょう。

*
1・2ねん
でかける1じかんまえに
おきましょう。

項目 日(曜日)	1. あさおき	2. あさ おきたら いちばんに かおを あらう	3. あさ ごはんを しっかり たべる	4. あさ うんこを すっきり する	5. あさ ごはんの あとに はを みがく	6. がくしゅう を する (しゅくだいなど)	7. テレビや ゲームは 2じかんまで にする	8. わむり 9じ までに ねる
	時 分 におきる ○× おきたじこく						○× なんじかんか	○× ねたじこく
1月5日 (木)								
1月6日 (金)								
1月7日 (土)								
1月8日 (日)								
1月9日 (月)								
1月10日 (火)								
1月11日 (水)								
1月12日 (木)								
1月13日 (金)								
1月14日 (土)								
○の数の 合計								



★ねる時こくはまもれましたか
○はい ・ ×いいえ
★がんばったことをかきましょう

おうちの方から...

- ◇お子様の生活リズムは、学校モードにもどりましたか? ... は ・ いいえ
- ◇いきいき週間を振り返って一言...

がんばれたら○、がんばれなかったら×を書きましょう。
最後で、○の数をかぞえます。○の数がいくつあったかで「くものすけラフ」を書き、中に色をぬってふり返りましょう。

