

1. 目標・手伝い・運動を決めよう

〈生活目標〉

はや ばや お
早ね早起きをする

〈手伝い〉


じぶん の つか しょくき
自分の使った食器を運ぶ

〈運動〉

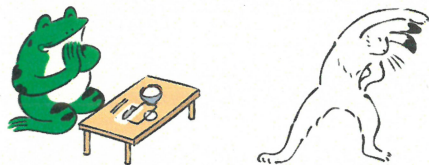
は 晴れの日	さん ぼ (15分)
あめ 雨の日	ふっ きん ぼいきん 10回ずつ

2. 生活に必要な時刻と時間を決めよう(わからないところは家の人と相談して決めよう)

〈平日日課〉

お 起きる時刻	7 : 00	ね 寝る時刻	21 : 30
ちょうしょく 朝食の時間	7:30 ~ 8:00	ちゅうしょく 昼食の時間	12:00 ~ 12:30
ゆうしょく 夕食の時間	18:00 ~ 18:30	べんきょう 勉強の時間	10:00 ~ 11:00
うんどう 運動の時間	13:00 ~ 13:30		

〈休日日課〉

お 起きる時刻	8 : 00	ね 寝る時刻	22 : 00
ちょうしょく 朝食の時間	8:30 ~ 9:00	ちゅうしょく 昼食の時間	12:00 ~ 12:30
ゆうしょく 夕食の時間	18:30 ~ 19:00	べんきょう 勉強の時間	10:00 ~ 11:00
うんどう 運動の時間	13:00 ~ 13:30		

つぎ こべつとうこうび ていしゅつ
次の個別登校日に提出してください。

生活設計

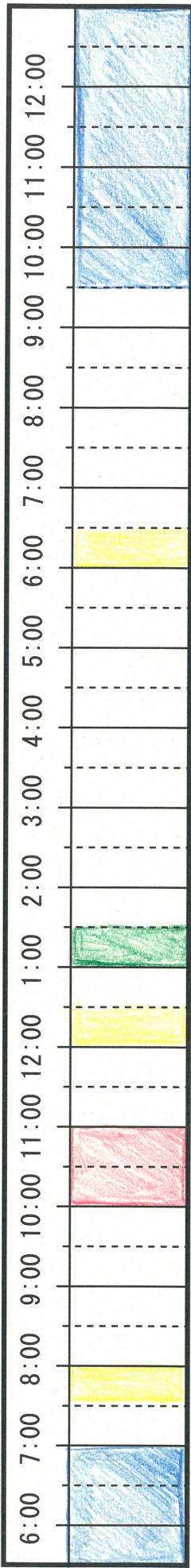
1年 7組 (氏名) 南中太郎

生活目標	早ね早起きをする	手伝い	自分の使った食器を運ぶ
運動		晴れの日	腹筋・背筋 10回ずつ
		さんぽ (15分)	雨の日

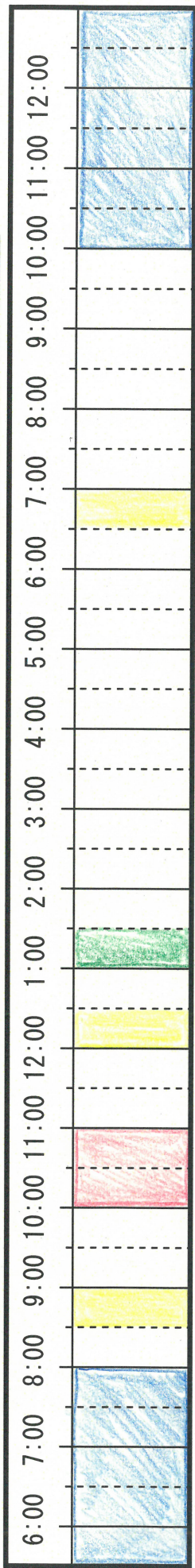
1日の生活 (基本)

就寝 =  勉強 =  食事 =  運動 = 

<平日課> 起きる時間 = 7 : 00 寝る時間 = 21 : 30 勉強の時間 = 10 : 00 ~ 11 : 00



<休日課> 起きる時間 = 8 : 00 寝る時間 = 22 : 00 勉強の時間 = 10 : 00 ~ 11 : 00



1. 目標・手伝い・運動を決めよう

〈生活目標〉

規則正しい生活を送る・毎日2ページ学習をする

〈手伝い〉


せん ほ しゃき
洗たくものを干す・トイレむ、食器あらい

〈運動〉

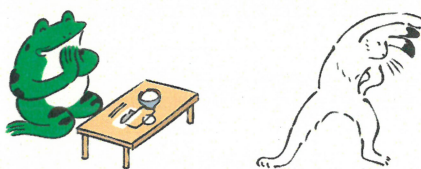
は 晴れのひ	腹筋10×2セット, 背筋10×2セット, 散歩30分
あめ 雨のひ	腹筋10×3セット, 背筋10×3セット, うだて10秒

2. 生活に必要な時刻と時間を決めよう(わからないところは家の人と相談して決めよう)

〈平日日課〉

お 起きる時刻	6 : 00	ね 寝る時刻	22 : 00
ちょうしょく 朝食の時間	6:30~7:00	ちゅうしょく 昼食の時間	12:30~13:00
ゆうしょく 夕食の時間	18:30~19:00	べんきょう 勉強の時間	9:00~10:00
うんどう 運動の時間	14:00~15:00		

〈休日日課〉

お 起きる時刻	7 : 00	ね 寝る時刻	22 : 00
ちょうしょく 朝食の時間	7:30~8:00	ちゅうしょく 昼食の時間	12:30~13:00
ゆうしょく 夕食の時間	19:00~19:30	べんきょう 勉強の時間	15:00~16:00
うんどう 運動の時間	9:00~10:00		




つぎ
次の個別登校日に提出してください。

生活設計

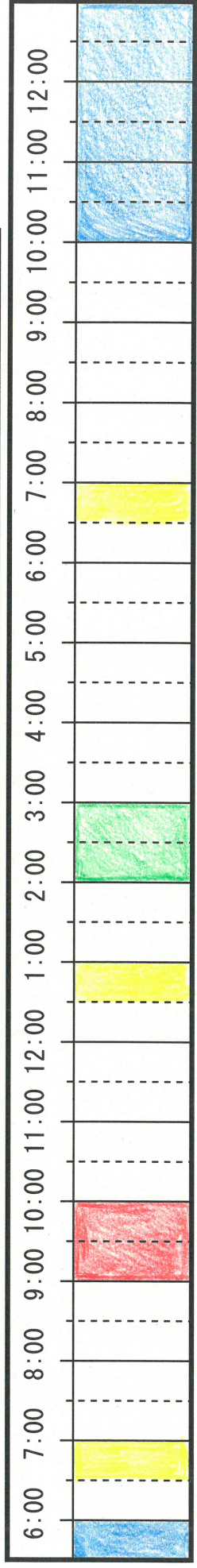
1 年 11 組 (氏名) 南中 次郎

生活目標	手伝い	運動
規則正しい生活を送る	洗濯物を干す、拭き、食器あらい	雨の日
毎日2ページ学習をする	腹筋10x2セット、前10x2セット、散歩30分	晴れの日
	北校前10x3セット、北校前10x3セット、うで立て10秒	

1日の生活 (基本)

就寝 =  勉強 =  食事 =  運動 = 

<平日課> 起きる時間 = 6:00 寝る時間 = 10:00 勉強の時間 = 9:00 ~ 10:00



<休日課> 起きる時間 = 7:00 寝る時間 = 15:00 ~ 16:00

