

生活のリズムを整えながら学習を進めよう



年()

	日()				
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					

・前の週に予定を立てよう。実際にできたら「○」あと少し「△」などで振り返りをしよう。

・学校が再開するまで規則正しい生活・バランスのとれた食事を心がけ、元気な体作りをしよう。

・週に一回、家人の人から、サインやコメントをもらおう。

家人の人から

先生から