

生活リズム表

年 組 名前 _____



| 日付 目標 | ／ (月) | ／ (火) | ／ (水) | ／ (木) | ／ (金) | ／ (土) | ／ (日) |
|--------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| ふりかえり 一日をふり返り、短い文章で書きましょう。 | | | | | | | |

できた ○ 明日はがんばろう △

自分にできる目標を立てられるとよいですね♪

一日をふり返って、お家の人と話をしてみてもよいですね!

お家の人のサイン