せいかつりずむひょう　　　１年(　　　)組　　なまえ（　　　　　　　　　　　　　　　）

☆はやね、はやおき、あさごはんの りずむをつけましょう。 おうちのおてつだいを たくさんしましょう。

・「あさ７じおきる、あさごはんをたべる」「よる８じまでにねる」「からだをうごかす」「きょうのかだいがんばり」ができたら そのぎょうに

とてもよくできたひと⇒　　　よくできたひと⇒　◎　　できたひと⇒　　〇

をじぶんでかんがえて かきましょう。

・かだいは、がくねんだよりを かくにんしてください。　なわとびやストレッチ、ダンスなど からだをうごかすじかんもつくりましょう

・「たいおん」「おてつだい」は、 おうちのかたに かいてもらいます。

・さいごに、きょうの１にちをふりかえり、 おうちのかたとはなしをしながら、「さいん」をしてもらいます。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ひにち | ７じにおきるあさごはんをたべる | あさのたいおん | おてつだい | からだをうごかす | かだいがんばり | ねるまえのたいおん | ８じまでにねる | おうちのひとのさいん |
| れい |  | ３６．１　　　　　　　　　ど | せんたくものをたたむおふろそうじ |  |  | ３６．２　　　ど |  | 〇〇 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ひにち | ７じにおきるあさごはんをたべる | あさのたいおん | おてつだい | からだをうごかす | かだいがんばり | ねるまえのたいおん | ８じまでにねる | おうちのひとのさいん |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |