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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |