

毎日のすごし方のかんがえよう。

左の前日のすごし方を反省し、右の次の日のすごし方の計画を立てましょう。

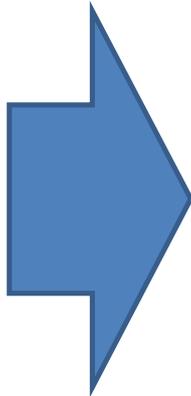
記入例

(7) 月 (25) 日はこんなふう
すごしました

(7) 月 (26) 日はこんなふう
すごします。(計画)

・日付を入れる。

時刻	活動内容
12:00	
	テレビ
13:00	
	昼食
14:00	
	宿題
15:00	
	ゲーム
16:00	
	手伝い
17:00	
	ゲーム
18:00	
	夕食
19:00	
	テレビ
20:00	
	入浴
21:00	
	ゲーム
22:00	
	洗面
23:00	
	就寝
0:00:00	



前日をゲームなどでダラダラとすごしてしまったら、次の日は何か目的をもってすごしましょう。

前日の反省
 ◎朝おそくおきたり、夜ふかしをしたりしない。
 ◎ゲームやテレビの時間を少なくする。
 ◎早くお風呂に入る。
 ◎お手伝いを多くする。
 ◎宿題や読書をする。

時刻	活動内容
12:00	
	昼食
13:00	
	読書
14:00	
	外で遊ぶ
15:00	
	宿題
16:00	
	テレビ
17:00	
	手伝い
18:00	
	夕食
19:00	
	手伝い
20:00	
	入浴
21:00	
	読書
22:00	
	洗面
	就寝
23:00	
0:00:00	

・点線は10分間隔を表します。

・活動した時間を線で区切ることで示します。

・設定した時間内に計画した活動内容を書きます。

・前日の過ごし方をふりかえり、反省したことを書きます。そして今日の過ごし方を計画する際の参考にします。

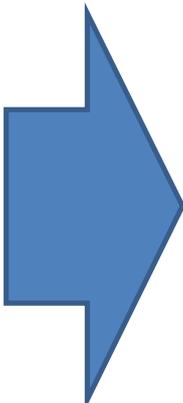
※最初に
 ・起床 ・就寝
 ・食事 ・入浴
 を記入するとその他の活動が記入しやすくなります。

毎日のすごし方をかんがえよう。

左の前日のすごし方を反省し、右の次の日のすごし方の計画を立てましょう。

()月()日はこんなふうに
すごしまし

時刻	活動内容	時刻	活動内容
0:00		12:00	
1:00		13:00	
2:00		14:00	
3:00		15:00	
4:00		16:00	
5:00		17:00	
6:00		18:00	
7:00		19:00	
8:00		20:00	
9:00		21:00	
10:00		22:00	
11:00		23:00	
12:00:00		0:00:00	



()月()日はこんなふうに
すごします。(計画)

時刻	活動内容	時刻	活動内容
0:00		12:00	
1:00		13:00	
2:00		14:00	
3:00		15:00	
4:00		16:00	
5:00		17:00	
6:00		18:00	
7:00		19:00	
8:00		20:00	
9:00		21:00	
10:00		22:00	
11:00		23:00	
12:00:00		0:00:00	

前日をゲームなどでダラダラとすごしてしまったら、次の日は何か目的をもってすごしましょう。

前日の反省

◎ 実際にお子さんといっしょに昨日のことを振り返り、今日をどう過ごすかを計画を立て、実行させてみましょう。
◎ 計画したからと言って、計画にしばられないように、修正や変更ができる余裕をもたせ、実行しましょう。