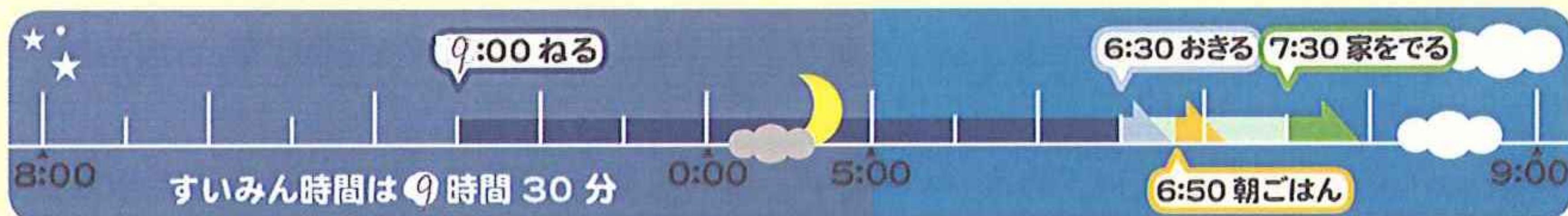


早ね早おき朝ごはんきろくシート

予定を書き込もう!



- 夜は 時 分にねる
- すいみん時間は 時間 分
- 朝は 時 分に起きる
- 時 分に朝ごはんを食べ始める
- 時 分に家を出る



ボクは、すいみん時間は9時間半!
夜は9:00にねて、朝は6:30おき!
おきてからは顔をあらったり
コッコねえさんのお手伝いをして、
朝ごはんを食べるです〜。
おうちは7:30に出ます!

- 夜は 9 時 00 分にねる
- すいみん時間は 9 時間 30 分
- 朝は 6 時 30 分に起きる
- 6 時 50 分に朝ごはんを食べ始める
- 7 時 30 分に家を出る

キミのすごし方と
どうちがうかな?
1週間、下の
きろくシートに
書いてみましょう!



もくひょう

月曜日	月	日
きのうねた時刻	時	分
おきた時刻	時	分
食べ始めた時刻	時	分

火曜日	月	日
きのうねた時刻	時	分
おきた時刻	時	分
食べ始めた時刻	時	分

水曜日	月	日
きのうねた時刻	時	分
おきた時刻	時	分
食べ始めた時刻	時	分

木曜日	月	日
きのうねた時刻	時	分
おきた時刻	時	分
食べ始めた時刻	時	分

金曜日	月	日
きのうねた時刻	時	分
おきた時刻	時	分
食べ始めた時刻	時	分

土曜日	月	日
きのうねた時刻	時	分
おきた時刻	時	分
食べ始めた時刻	時	分

日曜日	月	日
きのうねた時刻	時	分
おきた時刻	時	分
食べ始めた時刻	時	分

かんそう