

1日の生活時間について

・一日のだいたいの生活の流れを、記入例を参考にして、ご記入ください。

〈記入例〉

6:00				6:00	
	6:30	起床			
	7:30	朝食			
8:00	8:30	} テレビ		8:00	
	9:00				
10:00	10:00	外あそび		10:00	
12:00	12:00	昼食		12:00	
14:00	13:30	} 昼寝		14:00	
	14:30				
	15:00	おやつ			
16:00		} おもちゃで遊ぶ		16:00	
18:00	18:30	夕食		18:00	
20:00	19:30	お風呂		20:00	
	21:00	就寝			
22:00				22:00	
0:00				0:00	

〈備考〉