生活時間を工夫しよう　　6年　　組（　　）

★最近３日間の生活時間（起床、朝食、昼食、夕食、就寝）を書こう　休校中の平日

	5時	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
/（　）																				
/（　）																				
/（　）																				

自分のすいみん時間は（　　）時間

＊健康に過ごすには、食事やすいみんなどを決まった時間にとるなど、規則正しく生活することが大切です（教科書 P67）

＊小学生は、8～9時間くらいのすいみん時間がよいと言われています。

★ 問題点や気付いたこと、その原因を書こう（良かったこともよい）

・ ・	原因

★家族と過ごした時間や家庭の仕事をした時間を上の表に赤で囲んでみよう

＊家族と話し合ったり、いっしょに仕事をしたりする時間をもつとおたがいの気持ちが通じ合い、いろいろなことを知ることができます（教科書 P68）

★自分の生活をよりよくするためにどのように時間の使い方を工夫すればいいかまとめよう。

・
・

★見直した生活時間を書いてみよう

（起床、朝食、昼食、夕食、就寝、家族と過ごす時間、家庭の仕事の時間を入れよう）

5時	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12