●教科書 p.68

下	2
1−2	
計画・記録	

1 わたしの生活時間	2 生活時間をくふうしよう	学習した日
家族と過ごす時間や朝の時間をくふうしよう		月／日
年　組　番	名前	

1. ワークシート 1の1の生活時間表で気づいたことをもとにして，家族と共に過ごす時間を増やしましょう。

2. 1.で考えたことをもとにして，学校へ行く日と，休日の時間の使い方をくふうしましょう。

時刻／曜日	午前6	7	8	9	10	11	午後0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
学校へ行く日																		
時刻／曜日	午前6	7	8	9	10	11	午後0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
休日																		

3. 朝の時間に自分ができることを考えましょう。

①	今朝，何時に起きましたか。	（　　）時
②	朝食を食べましたか。	はい　　いいえ
③	・食べられなかった人は理由を記入しましょう。 ・食べた人は，何を食べてきたのかを記入しましょう。	
④	自分の朝食で気がついたことを記入しましょう。	

●自分の朝の時間の使い方には，どのような問題があるでしょうか。