

チャレンジシート【せいいかつリスムをととのえよう】

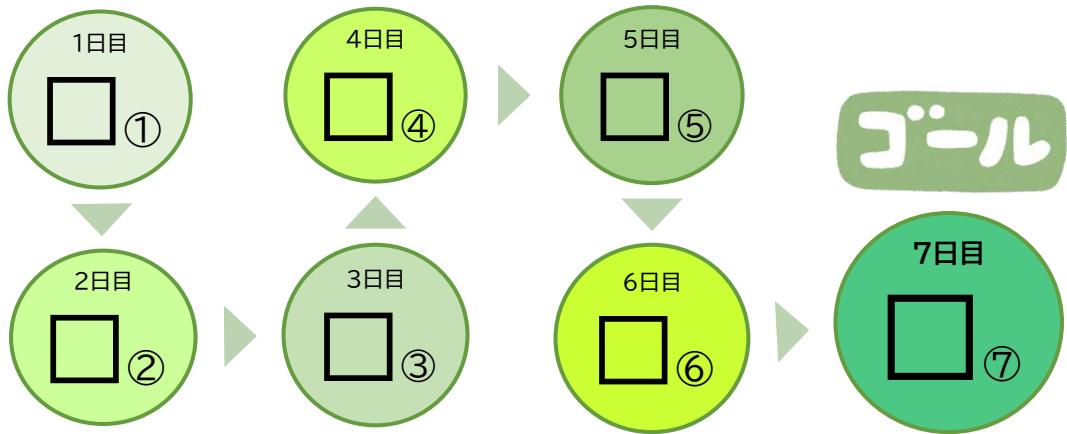
この10このなかから、1日1つ、えらんでやってみよう！できたら、おうちの人みてもらって、うらのできたシートにサインをもらおう。

やることは、毎日、ちがっても、おなじでもいいよ。7日目は、おうちの人と話して、チャレンジすることを決めよう。

<p>あさ 朝_____ 時におきる ★おうちの人とおきる時間<small>じかん</small>を決めて、かきいれよう。</p> 	<p>よる 夜_____ 時にねる ★おうちの人とねる時間<small>じかん</small>を決めて、かきいれよう</p> 	<p>あさ・ひる・ゆう 朝・昼・夕と3回、 ごはんを食べる</p> 	<p>てあらい・うがいをする</p> 	<p>はみがきをする</p> 
<p>てつだい【パート1】 (①か②のどちらかをえらんでも、両方やってもいいよ)</p> <p>① 洗濯物<small>せんたくもの</small>をほす ② 洗濯物<small>せんたくもの</small>をたたむ</p>  	<p>てつだい【パート2】 (①か②のどちらかをえらんでも、両方やってもいいよ)</p> <p>① お皿<small>さら</small>をならべる ② 洗い物<small>あらわもの</small>をする</p>  	<p>そうじ【パート1】 (①～④のどれをやってもいいよ)</p> <p>① ゆかそうじ ② ほうき ③ つくえふき ④ ごみひろい</p> 	<p>そうじ【パート2】 (①～④のどれをやってもいいよ)</p> <p>① おふろそうじ ② げんかんそうじ ③ 自分の部屋<small>じぶんのへや</small>のそうじ</p>   	<p>ぼくの/わたしの オリジナルチャレ ンジは、 です。</p> 

できたシート【せいかつリズムをととのえよう】

チャレンジシート【せいかつリズムをととのえよう】にとりくんだら、おうちの人に、チェックをもらおう。
チェックをもらったら、○にかいてあるすうじと、おなじすうじをぬりつぶそう。なにができるかな？



				2					
			2	2	2				
		1	2	2	2	3			
	1	1	2	2	2	3	3		
1	1	1	2	2	2	3	3	3	
	4		5		6		7		
	4	4	5	6	6	7	7		
	4		5		6		7		
	4	5	5	6	6	7	7		
	4	5	5	6	6	7	7		