

★^{ひと}うちの^{そうだん}人と^か相談しながら書いてみましょう。

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
起きた時刻 目標時刻 時 分 ・目標を守れたら色をぬる。	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
★テレビ・ゲーム機・パソコン を見たり使ったりした時間 使用目標時間 ()時間 ・時間を守れたら色をぬる。					
朝・昼・夜のごはん ・3食べたら好きな色をぬる					
★^{うんどう}運動 できる運動を、考えましょう！ 例：なわとび30分 ; マラソン5分 ★からだを動かす遊び 運動や遊びができたなら 色をぬる。 ★まわりに人がいたら、 マスクをしましょう。					
寝た時刻 目標時刻 時 分 ・目標を守れたら色をぬる。	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分