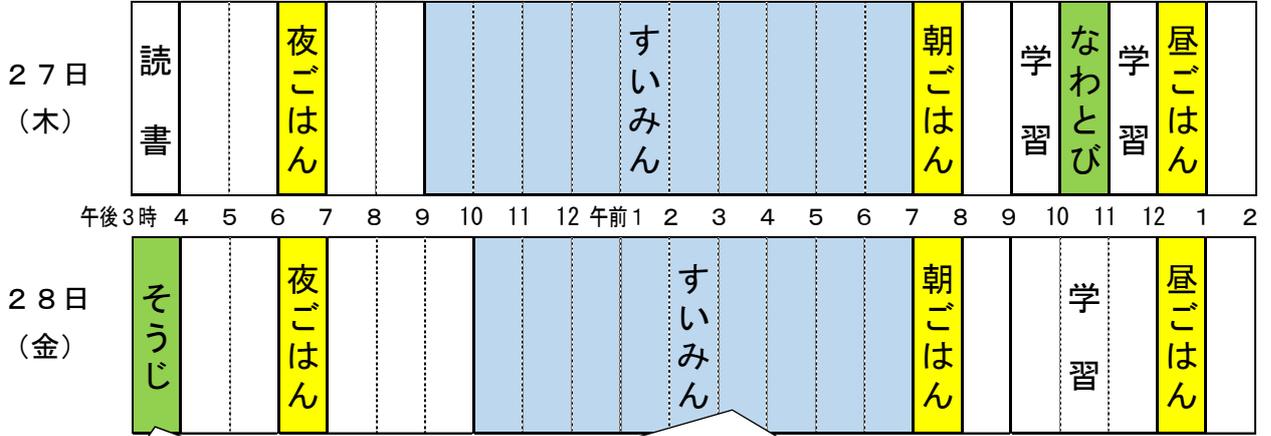




きにゆうれい  
 <記入例>

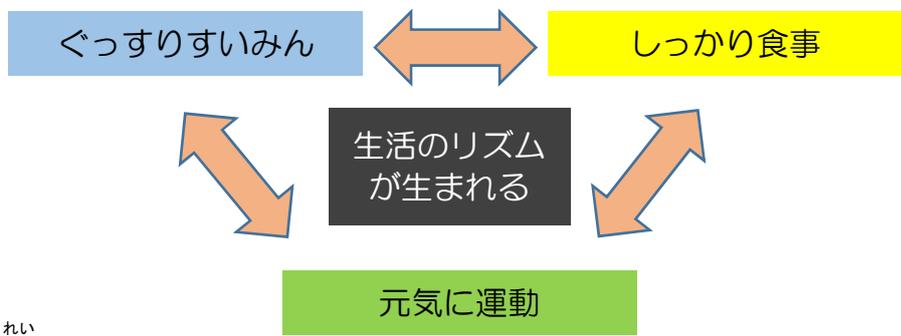
○毎朝、前の日にどのように生活をせいかつしたか（うんどう運動、しょくじ食事、すいみんすいみん）についてきにゆう記入します。  
いろわ色分けをすると分かりやすくなります。

○がくしゅう学習についても記入しましょう。



☆ふりかえりのポイント  
 毎日、体を動かしているかな？

☆ふりかえりのポイント  
 ○だいたい同じ時こくにごはんを食べているかな？  
 ○だいたい同じ時こくにねたり起きたりしているかな？



れい  
 <体の動かし方の例>

- なわとび
- 雪かき
- 体をほぐしたりのぼしたりする手がるな運動
- リズムにのって体を動かす運動
- おふろそうじや窓ふき、片づけなどのお手伝い

取り組み方をくふうすることで、お手伝いも運動になります！

きぶんてん  
 <気分転かんをする例>

- 好きな音楽おんがくをきく。
- 体を動かす。
- 鼻はなからゆっくり息いきをすい、口からゆっくり息いきをはくなどの深しんこきゅうをする。