



元気モリモリ朝ごはん！ 生活リズムチェックシート

なまえ

北平田保育園

ばら組さんは、1年生入学を見据えて6:30までに起きることに挑戦！ ゆり組さんは7:00までには、起きましょう。
 ◎…じぶんからすんでできた ○…いわれてできた △…できなかった

がんばること	/	/	/	/	/	/	/	/
はや起き ：まで								
はやね ：まで								
おおきなこえで おはよう！								
じやぶじやぶ かおあらい								
あさごはんをたべる								
あさたべたものを かきだしてみよう								



あさごはん



朝ごはんは一日を元気に過ごすためのエネルギー源です。食べないで登園…なんてことはありませんよね！？

はやね



幼児期には1日11時間の睡眠が必要です。朝6:30に起き、夜8:30には布団に入ることが望ましいですが、第一歩として7:00に起きて9:00には布団に入るようにしましょう。「なかなか寝れなくて…」という時は、まず起きる・起こすところから始めると効果的ですよ。



お家人の人から…やってみての感想、工夫したところ、課題など



※期間11日～31日までの一週間の記入をお願いします。※提出日31日です。

