

1にちのすごしかた

🔍 たしかめ --- 🗣️ いっしょに --- ✎ やってみよう (3もん)

📅 きょうの
めあて

1にちの せいかつの じゅんばんを かんがえよう

🔍 まず、たしかめよう

- あさ おきてから よる ねるまで、だいたい きまった じゅんばんがある。
- じゅんばん は ひとによって ちがって よい。

🗣️ いっしょにやってみよう

れい



ステップ ①

あさ
おきる。

ステップ ②

ごはんを
たべる。

ステップ ③

よる
ねる

✎ やってみよう

♡ できたところまでで OK

① 1にちの じゅんばんに ならべよう。



あ ひるごはん い よる ねる う あさ おきる



② はやく ねると、つぎの ひげんきに すごしやすい。



③ よるに する ことは？



ねる



ひなたぼっこ

答え

1. う→あ→い 2. ○ 3. ねる

じぶんでできる こと

🔍 たしかめ --- 🗣️ いっしょに --- ✎ やってみよう (3もん)

📅 きょうの
めあて

じぶんでできる ことを みつけよう

🔍 まず、たしかめよう

- きがえ、くつをはく、はを みがく など、じぶんでできる ことが ふえていく。
- むずかしい ときは「てつだって」といってよい。

🗣️ いっしょにやってみよう

れい



ふくを きがえる。

ステップ ①

ふくを
えらぶ。

ステップ ②

じぶんで
きる。

ステップ ③

できた！

✎ やってみよう

♡ できたところまでで OK

① こどもができるようになる ことに ○。



くつをはく



くるまを うんてんする

② できない ときは「てつだって」といってよい。



③ じぶんでできる ことを ひとつ かこう。

答え

1. くつをはく 2. ○ 3. 例：はみがき

おてつだいを しよう

🔍 たしかめ --- 🗣️ いっしょに --- ✎ やってみよう (3もん)

📅 きょうの
めあて

できる おてつだいを みつけよう

🔍 まず、たしかめよう

- いっしょに くらす ひとの ために できる ことを おてつだい という。
- ちいさな ことでも、たすかる ひとがいる。

🗣️ いっしょにやってみよう

れい



しょくじの まえに できる ことは？

ステップ ①

なにが
いるかな。

ステップ ②

はしや さらを
はこぶ。

ステップ ③

しょっきを
ならべる

✎ やってみよう

♡ できたところまでで OK

① おてつだいになる ことは？



しょっきを はこぶ



へやで ボールを なげる

② せんとくものでできる ことは？



たたむ



はさみで きる

③ おてつだいは、できる ことから すこしずつ やれば よい。



答え

1. しょっきを はこぶ 2. たたむ 3. ○

たべものを だいじに

🔍 たしかめ --- 🗣️ いっしょに --- ✎ やってみよう (3もん)

📅 きょうの
めあて

たべる ときの きもちと やくそくを しろう

🔍 まず、たしかめよう

- たべる まえは「いただきます」、たべおったら「ごちそうさま」。
- たべものは、そだてた ひとや つくった ひとのおかげで とどく。

🗣️ いっしょにやってみよう

れい



たべる まえに いう ことばは？

ステップ ①

これから
たべる。

ステップ ②

かんしゃの
ことば。

ステップ ③

いただきます

✎ やってみよう

♡ できたところまでで OK

① たべおわった ときの ことばは？



いただきます



ごちそうさま



おはよう

② たべる まえに てを あらう。



③ たべもので あそぶ。



答え

1. ごちそうさま 2. ○ 3. ×

からだを たいせつに

🔍 たしかめ --- 🗣️ いっしょに --- ✎ やってみよう (3もん)

📅 きょうの
めあて

げんきに すごす くふうを しろう

🔍 まず、たしかめよう

- よく ねる ・ よく たべる ・ からだを うごかす。
- ぐあいが わるい ときは、がまんせず おとなに つたえる。

🗣️ いっしょにやってみよう

れい あたまがいたい。どう する？

ステップ ①

がまん
しない。

ステップ ②

おとなに
つたえる。

ステップ ③

やすむ

✎ やってみよう

♡ できたところまでで OK

① ぐあいが わるい ときは、おとなに つたえる。

☐ ○ ☐ ○☐ ○ ×

② からだに よい ことは？

☐ ○  よく ねる☐ ○  よなかまで おきている

③ そとで あそぶ ことも、からだに よい。

☐ ○ ☐ ○☐ ○ ×