

参加者ワークシート

テーマ

規則正しい生活習慣について考えてみよう
～早寝早起き朝ごはん、家のポイント^{うち}は、コレ!～

ワーク1

『早寝、早起き、朝ごはん』の規則正しい生活習慣を身に付けることの良さについて考えてみましょう。



ワーク2

ご家庭で大切にしていること、気を付けていることがありますか。



ふりかえり・感想



()は、()家の規則正しい生活習慣のポイントです!

このプログラムをとおして、思ったこと、考えたことを書いてみましょう。