

ステップ1

数日間の生活を記録してみましょう。

②～⑥は、できた＝○、まあまあできた＝○、あまりできなかった＝△、できなかった＝× を書きましょう。

たしかめること	月／日 (曜日)	5 / 10 (月)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
①昨日は何時にねましたか？		9 時 30 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
②朝、すっきりと自分で起きましたか？		×							
③朝食をしっかり食べましたか？		○							
④朝、便が出ましたか？		○							
⑤体を動かす遊びや運動をしましたか？		△							
⑥1日を元気にすごせましたか？		○							