

休日の生活スケジュール



7:00

起床（洗面、着替え、布団たたみ）

パジャマを洗濯する日はパジャマを出します。



7:20

マンガや本を片付けます。

みんなで朝食準備をします。協力して準備をします。

7:25

朝食時間です。テレビは消します。

7:50

食後は食器洗いと歯みがきをします。



9:00

学習時間です。

10:00

宿題が終わったら読書などして静かに過ごします。



10:30

午前のフリータイムです。

11:30

グラウンドや交流センターで遊べる時間です。

11:50

昼食の時間です。

12:20

おやつを食べたり、室内で遊んだりもできます。

14:30

午後のフリータイムです。

16:30

おやつを食べたり、室内で遊んだりもできます。



16:30

外遊び終了時間です。ユニットに戻り入浴です。



待っている間はテレビを見たり、遊んだりできます。

17:50

夕食準備です。協力して準備をします。

18:30

食後は食器洗いと歯磨きです。



終わった人から日記を書きます。

19:00

テレビを見たり、本を読んだり、遊んだりする

時間です。騒がず静かに過ごします。



21:00

就寝。小学生消灯。リビングも消灯。

中学生は居室に戻り、就寝準備。



中学生消灯。