

# 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

7:50

朝食時間です。テレビは消します。  
食後は食器洗いと歯みがきをします。



9:00

10:00

学習時間です。  
宿題が終わったら読書などして静かに過ごします。  
学習時間が終わったら掃除をします。



10:30

11:30

午前のフリータイムです。  
グラウンドや交流センターで遊べる時間です。

11:50

12:20

昼食の時間です。  
おやつを食べたり、室内で遊んだりもできます。

14:30

16:30

午後のフリータイムです。  
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

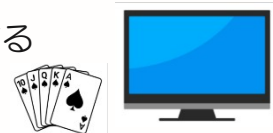
18:30

夕食準備です。協力して準備をします。  
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

21:30

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。

