

楽しい日記

日にち							
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝							
昼							
夜							
メモ							

楽しい日記の使い方(例)

- ①楽しい予定を書き込む
 - ②一日を振り返り「意外とうまくいったこと」「やれたこと」「楽しめたこと」を書く
 - ③「楽しいことを○個するぞ」と決めて、できたらシールを張る
- ・メモの欄は楽しいことをした後の気持ちなどを書いてみましょう



日にち	①の例		②の例		③の例		
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝			目覚まして起きた		友達と一緒に登校 ★		
昼	昼休みにグラウンドで遊ぶ		委員会の仕事をした				
夜	ドラマを観る		入浴剤を入れたお風呂に入った		映画(DVD)を観る ★		
メモ	昼休みサッカーをしてすっかりした		すっきり目覚めた日は気分がよかった				