

朝の準備チェックリスト



なまえ

やること	月	火	水	木	金
 起きる	☐	☐	☐	☐	☐
 顔を洗う	☐	☐	☐	☐	☐
 服を着る	☐	☐	☐	☐	☐
 朝ごはんを食べる	☐	☐	☐	☐	☐
 歯をみがく	☐	☐	☐	☐	☐
 かばんの準備	☐	☐	☐	☐	☐
 くつをはく	☐	☐	☐	☐	☐

こう使うと効果的 毎日同じ順番で行い、かばんや服は前の晩に同じ場所に置いておきましょう。全部できたら、すぐに具体的にほめてあげてください（「自分でかばんを準備できたね！」）。

出典：米国疾病予防管理センター（CDC）・米国小児科学会（AAP）