

우리 집 하루 리듬표

분 단위 시간표보다 식사·놀이·움직임·쉼의 기준점을 정해요.

아침	기상·식사 기준점
오전	집중 놀이·바깥 움직임
점심	식사·정리·쉼
오후	자유놀이·가족 일 참여
저녁	식사·화면 쉬기·잠자리 루틴

매일 지킬 기준점 2개: ① _____ ② _____