**《早睡早起》学程拓展**

1.画一画：你是怎样做到一个人睡觉的？请用喜欢的方式展示出来，和小伙伴一起说一说。

2.养成好习惯：制定早睡早起计划，努力做到，夸夸我自己。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 早上（ ）起床 | 晚上（ ）起床 |
| 星期一 |  |  |
| 星期二 |  |  |
| 星期三 |  |  |
| 星期四 |  |  |
| 星期五 |  |  |
| 星期六 |  |  |
| 星期日 |  |  |