

だい かい
第1回 すくすくチャレンジ (1.2.3年生)

ねん 年
なまえ 名前

～自分の健康のために、特に、がんばる目標をたてよう～

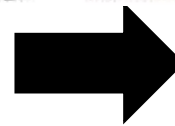
★めあて★



- 〈めあての例〉
- ・9：00までにねる。
 - ・毎日歯をみがく。特に夜はていねいに！



もくひょう
目標



ゲーム・テレビ インターネット タブレット	【ステップ3】ノーゲーム！！テレビ1時間まで
	【ステップ2】あわせて1日2時間まで
	【ステップ1】8時になったら、全部消す。

6月	11日 (金)	12日 (土)	13日 (日)	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)
ゲーム・テレビ インターネット タブレット できたステップ に色をぬろう！	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1
できたこと(番号) を書いて内容も 書けるといいね。 何個でもOK！						
めあて (○・×)						
おうちの人サイン						
担任サイン						

※土、日も取り組みができた人は記入しましょう。

《できたこと》

- ①自主学 ()分以上
- ②家族との時間
- ③読書
- ④お手伝い
- ⑤自分の好きなことができた
- ⑥9：00までにねることができた
- ⑦ぐっすりねることができた
- ⑧その他 (〆りかえりに何をしたか書こう！)

〆りかえり

おうちの人から

だい かい
第1回 すくすくチャレンジ (4.5.6年生)

ねん 年
なまえ 名前

～自分の健康のために、特に、がんばる目標をたてよう～

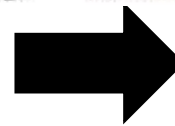
★めあて★



- 〈めあての例〉
- 10：00 までにねる。
 - 毎日歯をみがく。特に夜はていねいに！



もくひょう
目標



ゲーム・テレビ インターネット タブレット	【ステップ3】ノーゲーム！！テレビ1時間まで
	【ステップ2】あわせて1日2時間まで
	【ステップ1】9時になったら、全部消す。

6月	11日 (金)	12日 (土)	13日 (日)	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)
ゲーム・テレビ インターネット タブレット できたステップ に色をぬろう！	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1
できたこと(番号) を書いて内容も 書けるといいね。 何個でもOK！						
めあて (○・×)						
おうちの人サイン						
担任サイン						

《できたこと》

- ①自主学 () 分以上
- ②家族との時間
- ③読書
- ④お手伝い
- ⑤自分の好きなことができた
- ⑥10：00までにねることができた
- ⑦ぐっすりねることができた
- ⑧その他 (〆りかえりに何をしたか書こう！)

〆りかえり

おうちの人から

※土、日も取り組みができた人は記入しましょう。