

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

10月	16日 (土)	17日 (日)	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
ゲーム・テレビ インターネット タブレット	3	3	3	3	3	3	3
できたステップ に色をぬろう！	2	2	2	2	2	2	2
	1	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 (○・×)							
おうちの人のサイン							
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
- 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 (ふりかえりに何をしたらか書こう！)

ふりかえり

おうちの人のサイン

※土、日もがんばって取り組みましょう。

だい かい
第2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。
-----------------------------	--

10月	16日 (土)	17日 (日)	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
ゲーム・テレビ インターネット タブレット	3	3	3	3	3	3	3
できたステップ に色をぬろう!	2	2	2	2	2	2	2
	1	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 (ふりかえりに何をしたらか書こう!)

ふりかえり

おうちの人から

※土、日もがんばって取り組みましょう。