

～げんきもりもりカード～

年 組 名 前 _____

もくひょう 目標	きそく ^{ただ} 正しい生活 ^{せいかつ} をするために 自分 ^{じぶん} ができることを書 ^か きましょう
-------------	--

<かきかた> できた・・・○ できなかった・・・×

		こうもく	れい 例 5/14 (木)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	ふりかえり
あさのきろく	1	きのう、ねたじかん	8:30	:	:	:	:	:	
	2	きょう、おきたじかん	7:00	:	:	:	:	:	
	3	あさごはんをたべた	○						
	4	あさごはんのあと はみがきをした	○						
ひる	5	ひるごはんのあと はみがきをした	○					おうちのひとから	
よるのきろく	6	きょう1日 ^{いち} でなん分 ^{ぶん} テレビ・ゲーム・スマホ を見た(やった)か	60分	分	分	分	分	分	
	7	きょう、だい 大べんをした	○						
	8	ねる ^{まえ} 前にはみがきをした	○						
	9	もくひょう ^{たっせい} 達成することができた	○						

★日にちをきめて、自分^{じぶん}のせいかつリズムをげんきもりもりカードにきにゅう^{きにゅう}しましょう。

★5日間^{ひかん}、きにゅう^{きにゅう}をしたら 自分^{じぶん}で ふりかえり を書^かきましょう。 ★おうちの人^{ひと}に見せて、おうちのひと^{ひと}から 書^かいてもらいましょう。

★このげんきもりもりカードをていしゅつ^{ていしゅつ}する必要^{ひつよう}はありません。 ★自分^{じぶん}のせいかつ^{せいかつ}リズムをみなお^{みなお}し直^{なお}すきっかけにしましょう。

★このげんきもりもりカードはがっこう^{がっこう}のホームページにのっています。 印刷^{いんさつ}してまいにち^{まいにち}書^かくのもおすすめです。

