

げんきっ子カード

年 組・なまえ

★げんきっ子カードのとりくみ方

①今週の目標を書きましょう。
(例: なわとびを毎日30回飛ぶ。本を1冊読みおえる。朝ごはんを毎日食べる。メディアの時間は1日2時間にする)

②ねるじこくとおきるじこくの目標を書きましょう。
(起きる時間から数えて、9~10時間前に寝るようにしよう)

③表に色をぬっていきましょう。

・寝ていた時間
→ 青

・読書、勉強時間
→ 緑

・メディアの時間
(ゲームやテレビ、タブレット・スマホ)
→ 黄色・オレンジ

・運動した時間
→ 赤

・その他
(やりたい子だけ) 自分できめた時間
お手伝いなど...
→ 好きな色

④朝ごはんを食べた、はみがきができた、絵の上に丸をつけましょう

⑤今日の気分にしるしをつけましょう

⑥かんそうを書きましょう。(今週の目標についての反省や、げんきっ子カードをやってみた感想を書きましょう)

⑦おうちの人からひと書いてもらいましょう

★このカードは、学校に登校するときに持って来ましょう

		例	5	5	5	5	5	5	5	5	
		25	(月)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	
		じこく(時)	すいみん	読書・勉強	メディア	運動					
あさ	5										
	6										
	7										
	8										
お	9										
	10										
	11										
	12										
よる	(13) 1										
	(14) 2										
	(15) 3										
	(16) 4										
	(17) 5										
	(18) 6										
	(19) 7										
	(20) 8										
	(21) 9										
	(22) 10										
	(23) 11										
	(24) 12										
あさごはん	ごはんを食べた										
	にくださかなたまごを食べた										
	やさいを食べた										
はみがき	あさ										
	ひる										
	よる										
の今日	気分	◎○△×									

今週の目標

ねるじこく・おきるじこくの目標

ねるじこく 時 分

おきるじこく 時 分

かんそう
(一週間をふりかえって)

おうちの方から
(アドバイスやはげましの言葉)

★学校へ登校する日に提出しましょう