

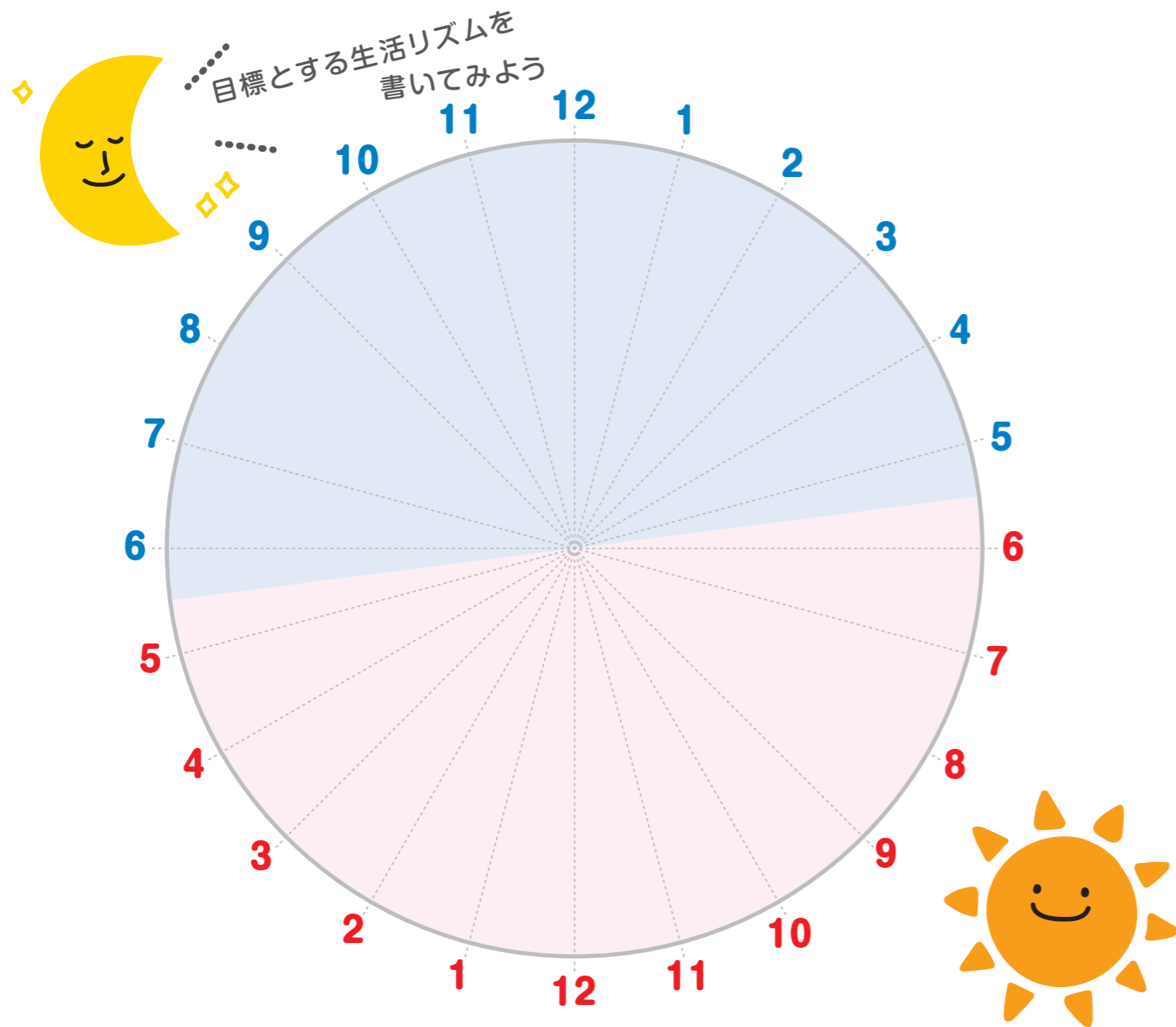
【毎日元気できらきら輝くために身に付けたい**3つの習慣**】

までえに目標シート

下のチェック項目自分の生活を振り返って、目標を決めよう！

よく食べる	よく寝る	よく遊ぶ・運動する
朝ごはんの時間 ()時 ()分	朝起きる時間 ()時 ()分 夜寝る時間 ()時 ()分	外で元気に運動する ()分間 テレビやゲームの時間 ()分間 時間を決めて守ろう！

きらきら輝く自分になるために、こんな生活を目指します！



月のめあて

までえに

チェックシート

【毎日元気できらきら輝くために身に付けたい**3つの習慣**】

自分の生活を振り返ってみよう！

- 見えるところに貼って、家族でチャレンジしよう。
- 全部に○が付くように、がんばろう。
- コピーして使ってね。



項目 日	よく食べる			よく寝る			よく遊ぶ・運動する		○の数の合計
	①朝ごはんを食べた	②1日3回きちんと食べた	③家族と楽しく会話しながら食べた	①決まった時刻に起きた()時()分	②決まった時刻に寝た()時()分	③スマホやゲームをする時間、テレビを見る時間を決めて守った	①外で元気に運動した	②友達と一緒に遊んだ	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

今月をふりかえって

1日に○が 7・8個 ⇒ よくできました。これからもその調子で！
5・6個 ⇒ もう少し。
4個以下 ⇒ 明日はがんばりましょう。