

# 朝着你的梦想 Go5 挑战！

从「本居宣長的教导 5 项挑战」中，让我们决定一个持续一年的挑战或一个专注一个月的挑战并努力。把每月带 5 的日子，定为回顾自己设定的挑战或开始新的挑战的日子。和家人或班级的同学一起挑战也是个不错的主意。和你的家人、朋友、老师一起谈谈你的成长吧！

## 挑战 1

让我们通过一整年来致力于「确立生活习惯」这一挑战吧。

### 【确立生活习惯】

□ 养成生活习惯，提高自我调节能力（调整自己的行为 and 情绪等以实现目标）。

○ 保证充足的睡眠并保持健康的身心

就寝时间 ( : ) ~ ( : )

○ 重视每天的学习和阅读，养成良好的学习习惯。

学习时间 平日 ( : ) ~ ( : )

休息日 ( : ) ~ ( : )

阅读时间 平日 ( : ) ~ ( : )

休息日 ( : ) ~ ( : )

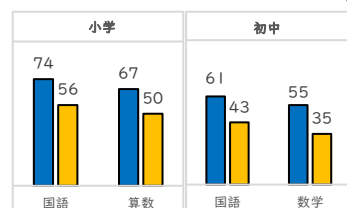
○ 让我们规定玩游戏和看视频的时间，充实课后和假期的生活。

1 天 ( ) 分止

○ 定好有关如何使用智能手机等的规则和约定

重要的是执行能力！！让我们制定计划并尽力而为吧！！

来自令和 7 年度全国学习能力·学习情况调查结果 (%)



■ 回答玩游戏超过 1 小时的人平均正确率。  
■ 回答玩游戏时间少于 1 小时的人平均正确率。

回答“喜欢阅读”的学生整体上表现出更高的学业水平。让我们在日常生活中融入阅读时间，丰富心灵，提升学习。



养成生活习惯



## 挑战 2

自己决定挑战或与家人讨论。

使用平板电脑扫描二维码并将其作为挑战的参考。

### 【主动学习】

□ 自己制定计划学习，并获得学习的能力。



自己制定的一周



### 【提高表达能力】

□ 为了更容易地表达自己的想法，可以试着说或写下来。



使用材料进行表达！



### 【加深思考】

□ 从他人、书本、自然等中学习，开拓并深化自己的思想。



松阪图书馆  
「儿童页面」



### 【学以致用】

□ 把你所学到的知识用于日常生活和其他学习中，借以丰富自己的生活。



确立课题并进行探索！



每月带 5 的日子是 Go5 挑战日



每月带 5 的日子请回顾自己的挑战。

如果解决了「挑战 1」和「挑战 2」，请涂上颜色，确认自己的努力。

