

朝着你的梦想 Go5 挑战!

「从「本居宣長の教导 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。每个月带 5 的那一天是回顾你所决定的挑战并开始新一轮挑战的日子。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



【确立生活习惯】

□ 决定三个时间, 来养成规律的生活习惯。

就寝时间 平日(:)~(:) 休息日(:)~(:)

学习时间間 平日(:)~(:) 休息日(:)~(:)

阅读时间 平日(:)~(:) 休息日(:)~(:)

□ 决定何时看电视玩手机游戏, 并养成有着正确规律的生活方式。

○1天 ()分止

○夜里 过了()点以后不再使用。

○吃饭时·学习时·洗澡时不使用。

※参考 松阪市教育委员会发行的「让我们正确地知道如何使用 让我们在家里讨论我家的家规」

挑战 2

自己决定挑战或与家人讨论后尝试。圈出你想尝试的月份。



【主动学习】

□ 自己制定计划学习, 并获得学习的能力。

4月 5月 6月 7月 8月 9月
10月 11月 12月 1月 2月 3月



【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。

4月 5月 6月 7月 8月 9月
10月 11月 12月 1月 2月 3月



【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。

4月 5月 6月 7月 8月 9月
10月 11月 12月 1月 2月 3月



【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。

4月 5月 6月 7月 8月 9月
10月 11月 12月 1月 2月 3月

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。

「挑战 1」和「挑战 2」完成后请涂上颜色并确认自己的努力成

