

# Desafio Go5 em direção aos seus sonhos!

Dos "Ensinos de Motoori Norinaga os 5 Desafios", vamos decidir um desafio por um ano ou um desafio para focar por um mês e trabalhar nele. Os dias com o número 5 do mês é o dia de lembrar os desafios que decidiu ou iniciar novos desafios.(por ex:dias5,15,25) É uma boa ideia fazer um desafio com sua família ou classe. E fale sobre seu crescimento com sua família, amigos e professores!

## Desafio 1

Vamos trabalhar no desafio "estabelecer um estilo de vida" ao longo do ano.

### 【Estabelecer um estilo de vida】



Decida três horários e adquira um hábito de vida regular.

Horário de sono Dias da semana ( : ) ~ ( : ) Feriados ( : ) ~ ( : )

Horário para estudar Dias da semana ( : ) ~ ( : ) Feriados ( : ) ~ ( : )

Horário para ler Dias da semana ( : ) ~ ( : ) Feriados ( : ) ~ ( : )

Decida quando assistir TV ou jogar em seu smartphone e adquira um estilo de vida regular.

Em 1 dia ( ) minutos

Não use após ( ) horas da noite.

Não use enquanto come/estuda/ ao tomar banho

※Referencia: Conselho de Educação de Matsusaka "Vamos aprender , como usar Vamos conversar em casa sobre nossas regras"

## Desafio 2

Decida cumprir os desafios e converse com sua família e se esforce nisso. Circule (O) o mês em que deseja cumprir o desafio.

### 【Aprenda proativamente】

Faça um plano, estude e adquira a capacidade de aprender.



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

### 【Amplie seu poder explicativo】

Fale ou escreva para que seus pensamentos possam ser transmitidos facilmente.



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

### 【Aprofundar pensamentos】

Expanda e aprofunde seu pensamento aprendendo com pessoas, livros e natureza.



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

### 【Use o que aprendeu】

Use o que aprendeu em sua vida diária e outros estudos para enriquecer sua vida..



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

Dia 5 de cada mês é o Dia do Desafio GO 5



Revise seus desafios nos dias 5, 15 e 25 de cada mês.

Se conseguir completar o "Desafio 1" e o "Desafio 2", pinte-os para ver o quanto se esforçou.

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

1月

2月

3月