

Desafio Go5 em direção aos seus sonhos!

Dos "Ensinamentos 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) E 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 enquanto come/estuda/ ao tomar banho

Não use após () horas da noite.

※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 mês em que deseja cumprir o desafio. Pode ser uma boa ideia pesquisar ou pensar sobre " (um tema) "o que sente na vida escolar e no dia a dia.



Vamos explorar o que nos interessa!

【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



No dia 5 de cada mes, reflita sobre seus desafios diários.

Se conseguiu enfrentar o "Desafio 1" ou o "Desafio 2", pinte-o para ver se saiu bem.

