

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。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」这一挑战吧。

【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	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 () 分为止 吃饭时 · 学习时 · 洗澡时不使用。
- 夜里 过了 () 点以后不再使用。

※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。
我们在学校生活和日常生活中觉得「? (疑问)」的时候，进行调查或思考是个好方法。

让我们探索我们感兴趣的事吧。

【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



每个月带 5 的日子反思每天面临的挑战。
如果解决了「挑战 1」和「挑战 2」，请涂上颜色，确认自己的努力。

5 25
15
4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月