

GO5チャレンジDAY チェックシート

4・5月の目標 **【生活習慣を確立する】**

わたしたちは、3つの時間(寝る時間・学習する時間・読書する時間)や、テレビを見たり、スマホ・ゲームをしたりする時間を決めて、規則正しい生活習慣を身に付けます。

鵜小学校 () 年 名前 ()

ひづけ 日付	4/24 (月)	4/25 (火)	4/26 (水)	4/27 (木)	4/28 (金)	4/29 (土)	4/30 (日)
こゝ目 [] 時 [] 分に寝る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
テレビを見る・ゲームをする時間 [] 以内	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
復習などの学習をする時間 平日 [] 以上 休日 [] 以上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
本を読む [] 分以上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1週間をふり返ろう

ひづけ 日付	5/8 (月)	5/9 (火)	5/10 (水)	5/11 (木)	5/12 (金)	5/13 (土)	5/14 (日)
こゝ目 [] 時 [] 分に寝る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
テレビを見る・ゲームをする時間 [] 以内	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
復習などの学習をする時間 平日 [] 以上 休日 [] 以上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
本を読む [] 分以上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1週間をふり返ろう