

# 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. O dia 5 de cada mês será o dia de refletir sobre os desafios que estabeleci para mim mesmo e começar novos desafios. 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】

Desenvolva bons hábitos de vida e melhore sua autorregulação (a capacidade de ajustar seu comportamento, emoções, para atingir seus objetivos).

Durma o suficiente para manter sua mente e corpo saudáveis

Horário de sono: ( : ) ~ ( : )

Valorize o estudo e a leitura diários e desenvolva bons hábitos de estudo.

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

Feriados ( : ) ~ ( : )

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

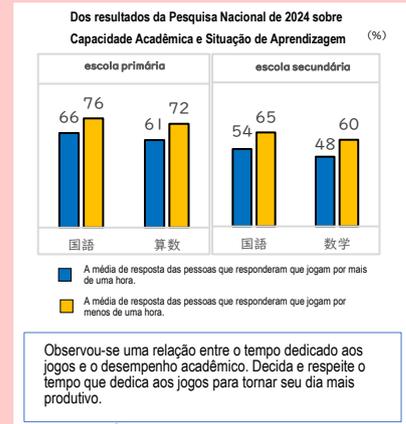
Feriados ( : ) ~ ( : )

Decida um tempo para jogar e assistir a vídeos, e enriqueça seu tempo depois da escola e nos dias de folga.

Em 1 dia ( ) minutos

Crie regras e acordos sobre o uso de smartphones.

O importante é a capacidade de execução! Vamos fazer um plano e fazer o nosso melhor!



## Desafio 2

Escolha um desafio ou discuta-o com sua família e aceite o desafio.

Use seu tablet para ler o código QR e use-o como referência para o desafio.

### 【Aprenda proativamente】

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



Crie sua própria semana



### 【Amplie seu poder explicativo】

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



Use materiais para se comunicar!



### 【Aprofundar pensamentos】

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



Biblioteca Matsusaka

"Página das Crianças"



### 【Use o que aprendeu】

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



Defina um desafio e explore!



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

