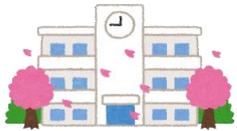


# やってみよう！生活チェック表！

生活チェックでエネルギーチャージ！

学校休業が明けたら、新学年！

元気120倍で新学期を迎えよう！



年 組 名前



すいみん・学習・メディアのめあてをおうちの人といっしょに決めよう。

<p>☆すいみんのめあて☆  <small>はや はやお</small>                  早ね早起きのリズムを  <small>かみ げんき ころ</small>                  しっかり守って元気な心  <small>からだ つく</small>                  と体を作ろう！</p>	<p>☆学習のめあて☆  <small>にち がくしゅうじかん</small>                  1日の学習時間の  <small>めあて た</small>                  目安を立てよう！</p>	<p>☆メディアのめあて☆                  メディアとは、                  テレビ・ゲーム機                  ・インターネットなど</p>
<p>① じ 時 ふん 分                  おに起きる</p>	<p>じかん 時間 ふん 分</p>	<p>じかん 時間</p>
<p>② じ 時 ふん 分                  ねに寝る</p>	<p>いじょう 以上</p>	<p>いか 以下</p>



まいにちきにゆう きそく ただし せいかつ  
 毎日記入して規則正しい生活をおくろう！

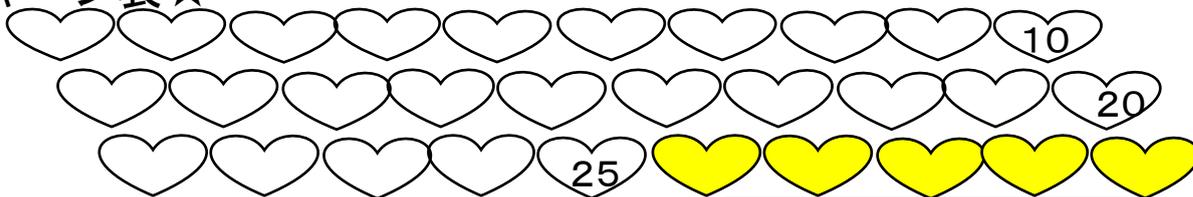
にちきにゆう  
 1日記入できたら1エネもらえるよ。

した ひょう いろ  
 下のエネチャージ表に色をぬろう！

まいにちチェックして  
 エネをチャージしよう。



☆エネチャージ表☆



25個以上めざして  
 がんばろう

やったー！ たっせいおめでとう！

☆エネチャージはできたかな？ 十分エネがチャージできなかった人も、

これからも規則正しい生活を送り、毎日エネをチャージしていこう！



ひょう  
**チェック表1** めあてやチェック表の内容に取り組めたら、○や内容を書こう。  
 ひょう ないよう と く  
 ないよう か

		がくしゅうじかん 学習時間 たっせいど 達成度	こご 国語 おんどく かんじ 音読・漢字	さんすう 算数	うんどう 運動	ほか がくしゅう りか しゃかい その他の学習(理科・社会・ おんがく ずこう どくしょ 音楽・図工・読書)など	てつだい お手伝い	メディア	
きにゅう れい 記入例		○	○	○	なわとび	ふえ・読書	おそうじ	○	
3月	7日 土								
	8日 日								
	9日 月								
	10日 火								
	11日 水								
	12日 木								
	13日 金								
	14日 土								
	15日 日								
	16日 月								
	17日 火								
	18日 水								
	19日 木								
	20日 金								
	21日 土								
	22日 日								
	23日 月								
	24日 火								
	25日 水								
	26日 木								
	27日 金								
	28日 土								
	29日 日								
	30日 月								
	31日 火								
	4月	1日 水							
		2日 木							
		3日 金							
		4日 土							
		5日 日							

