

児童用



ぱっちり! モグモグ “ツーウィーク”

1週間目

しょうがっこう
小学校

ねん
年

なまえ
名前

チャレンジコースを決めて
スマイルマークに色をぬりましょう。

チャレンジするコースのめあてを
決めましょう。

★よくできたら○をあまりできなかったら△をつけようね。色を決めて、ぬってもいいよ。
いろ き

がんばれた日数(○の数)を
書きましょう。

はや
早おき コース

し 時 ぶん 分までに
おきる

日	日	日	日	日	日	日	日	→	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

あさ
朝ごはん コース

どちらかに○印
食べる
バランスを考えて食べる

								→	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

しょくじちゆう
**食事中は
ノーテレビ** コース

しょくじちゆう
食事中は **テレビを消す**

								→	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

か ていがくしゆう
家庭学習 コース

1日に じかん 時間 ぶん 分
学習する

								→	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

そと
外あそび コース

1日に じかん 時間 ぶん 分
外であそぶ

								→	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

テレビ コース

1日に **テレビをみる時間**は
じかん 時間 ぶん 分までにする

								→	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

コース

								→	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

★ゲーム・読書・お手伝いなど、自由に決めてやってみよう!

はや
早ね コース

し 時 ぶん 分までに
ねる

								→	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--



1週間取り組んだ感想を書いてね! チャレンジ前と変わったことがあるかな?

おうちの方からも、一言お願いします。

ごほうびシール



2週間目にもチャレンジ!