

生徒用



ぱっちり!モグモグ“ツーウィーク”

2週間目

チャレンジ・カード

中学校

年

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。
2週間目は、少しレベルアップしてみるかな!

★目標に向かってチャレンジ! よくできたら○をあまりできなかったら△をつけよう。

目標を達成できた日数を
書きましょう。

		日	日	日	日	日	日	日	日		
早起き コース	時 <input type="text"/> 分までに 起きる									→	
朝ごはん コース	どちらかに○印 <input type="checkbox"/> 食べる <input type="checkbox"/> バランスを考えて食べる									→	
食事中は ノーテレビ コース	食事中は テレビを消す									→	
家庭学習 コース	1日に <input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分 学習する									→	
テレビ コース	1日に テレビを見る時間 は 時間 <input type="text"/> 分までに する									→	
<input type="text"/> コース	<input type="text"/>									→	
★ゲーム・読書・運動・手伝いなど、自由に決めてやってみよう!											
早寝 コース	時 <input type="text"/> 分までに 寝る									→	



2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?

ご家庭の方からも、一言お願いします。

達成シール

