

児童用



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

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。
2週間目は、少しレベルアップしてみるかな!

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

がんばれた日数(○の数)を
書きましょう。

はや
早おき コース

じ時 ぶん分までに
おきる

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 **テレビを消す**

か ていがくしゆう
家庭学習 コース

いちに じかん時間 ぶん分
学習する

そと
外あそび コース

いちに じかん時間 ぶん分
外であそぶ

テレビ コース

いちに **テレビをみる時間**は
 じかん時間 ぶん分までに

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

じ時 ぶん分までに
ねる



しゅうかんとかんそうが
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?

おうちの方からも、一言お願いします。

ごほうびシール

