

幼児用



ぱっちり! モグモグ “ツーウィーク”

1週間目

えんのなまえ

さい

なまえ

チャレンジ・カード

チャレンジコースをきめてスマイルマークにいろをぬりましょう。

チャレンジするコースのめあてをきめましょう。

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

○のかずをかきましよう。

はやおきコース

_____じ _____ふんまでに
おきる

日 日 日 日 日 日 日 日

あさごはんコース

どちらかに○し
 たべる
 バランスよくたべる

しょくじちゅうはノーテレビコース

しょくじちゅうは
テレビをけす

そとあそびコース

1日に _____じかん _____ふん
そとであそぶ

テレビコース

1日に**テレビをみるじかん**は
_____じかん _____ふんまでにする

_____コース

★ゲーム・えほん・あてっだいなど、じゆうにきめてやってみよう!

はやねコース

_____じ _____ふんまでに
ねる



よくがんばりましたね。とくにがんばったのはどんなことだったかな?

おうちの方からも、一言お願いします。

ごほうびシール



2しゅうかんめにもチャレンジ!