



ぱっちり!モグモグ“ツーウィーク”

1週間目

中学校

年

# チャレンジ・カード

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目標を決めましょう。

★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		
<b>早起き</b> コース 時 <input type="text"/> 分までに <b>起きる</b>									→	
<b>朝ごはん</b> 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									→	
<b>食事中はノーテレビ</b> コース 食事中は <b>テレビを消す</b>									→	
<b>家庭学習</b> コース 1日に <input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分 <b>学習する</b>									→	
<b>テレビ</b> コース 1日に <b>テレビを見る時間</b> は <input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分までにする									→	
<input type="text"/> コース ★ゲーム・読書・運動・手伝いなど、自由に決めてやってみよう!									→	
<b>早寝</b> コース 時 <input type="text"/> 分までに <b>寝る</b>									→	



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?

ご家庭の方からも、一言お願いします。

達成シール



2週間目にもチャレンジ!