

《 記入例 》

5, 6年生用

早寝・早起き・朝ごはん
健康生活UP週間!

5年 名前 小川 太郎

具体的な目標

ばんごはんまでに宿題を終わらせ、早くねる。

		寝た時刻★—★			朝起きた時刻●—●			
		9月	17日	18日	19日	20日	21日	ポイント
		日	月	火	水	木	金	
昨日の夜 寝た時刻	9時		5ポイント					5ポイント
	10時			1ポイント				
	11時							1ポイント
	12時							
	1時							0ポイント
	2時							
	3時							
	5時							
今日の朝 起きた時刻	6時		5ポイント					5ポイント
	7時							1ポイント
	8時	5ポイント	2ポイント	0ポイント	5ポイント	1ポイント		0ポイント
朝ごはん 何食べた?		食パン バナナ 牛乳	菓子パン ツナサラダ ジュース	ケーキ ゼリー	ごはん みそ汁 のり	ごはん ふりかけ お茶		3品以上…5ポイント 2品…2ポイント 1品…1ポイント
今日の合計ポイント数		15	8	5	11	11		総計ポイント数 50
感想 (工夫したこと、がんばったこと、体の調子はどうだったか、反省など) 夜ねるのがおそいと朝起きるのがつらくて、朝ごはんも食べたくなかった。宿題を早く終わらせた日は、よゆうがあり、早くねることができた。朝ごはんをしっかり食べられるように、ねる前のおやつはやめ、早くねるようにがんばりたい。							65ポイント以上	すばらしいです! ☆☆☆☆☆
							46~64ポイント	もうちょっとです。 ★★★
							45ポイント以下	がんばれ~! ☆
おうちの時から								

* 記入はお家の方でお願いします。(励ましの声をかけてあげてください)

* 9月24日(月)に学校に持ってきてください。

裏面もご覧下さい。