

年 組 番 名 前				目標を書こう→							
早ね・早起きチャレンジカード 4・5・6 年用				記入例	1 金	2 土	3 日	4 月	5 火	合計	
きのう、ねた時刻を書きましょう →→→→				9 時	5 分						
1	きのう、10時までにねる(ふとんに入る)ことができた	できた	自分からねた	5点	2 点						
			いわれてねた	2点							
		できなかった	0点								
起きた時刻を書きましょう →→→→→→→→				6 時	4 分						
2	7時までに起きる	できた	自分で起きた	5点	5 点						
			起こしてもらった	2点							
		できなかった	0点								
3	朝ごはんを食べる	食べた	5点	5 点							
		食べなかった	0点								
4	外遊びや運動をする	した	5点	2 点							
		しなかった	0点								
		雨でできなかった	2点								
体の調子はどうでしたか？○をつけましょう				よい わるい	よい わるい	よい わるい	よい わるい	よい わるい	よい わるい		
 はやねマン 1日の合計				14 点							
は ん て い	生活リズム名人：80点以上 まずまず：60～79点 心配：59点以下	5日間の生活をふりかえって、思ったこと、感じたこと、もっとがんばりたいことを書きましょう。						おうちの方から応援メッセージ			