

早ね・早起きチャレンジカード ４・５・６年生用						年組番名前						
自分の目標を書こう↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓												
						記入例	２（金）	３（土）	４（日）	５（月）	６（火）	合計
１	自分の目標をまもる	できた		４点	４点							点
		できなかった		０点								
きのう、ねた時こくを書きましょう →→→→→						８時５５分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	/
２	きのう、９時まで にねる（ふとんに入る）	できた	自分からねた		４点	４点						点
			言われてねた		２点							
		できなかった		０点								
起きた時こくを書きましょう →→→→→						６時５分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	/
３	７時までに起きる	できた	自分で起きた		４点	４点						点
			起こしてもらった		２点							
		できなかった		０点								
４	朝ごはんを食べる	食べた		４点	４点							点
		食べなかった		０点								
５	外遊びや運動をする	した		４点	４点							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日の合計点						２０点	点	点	点	点	点	点
はんてい	生活リズム名人：８０～１００点 まずまず：６０～７９点 心配：５９点以下		自分の生活をふりかえて、思ったこと、がんばりたいことを書きましょう。						おうちの方からの応援メッセージ			