早ね・早起きチャレンジカード 4・5・6年生用 1月

年　組　番 名前

自分の目標を書こう（早ね・早起きや朝食・運動以外の目標を考えよう）

				記入例	１２（木）	１３（金）	１４（土）	１５（日）	１６（月）	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、10 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？〇をつけましょう→→→→→→→→→→→→→→→→				(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

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って、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	

早ね・早起きチャレンジカード　1・2・3年生用　1月

年　組　番　名前

じぶんのもくひょうをかこう（はやね・はやおき・あさごはん・うんどういがいのもくひょうをかこう）				きにゅうれい	12（木）	13（金）	14（土）	15（日）	16（月）	ごうけい
1	じぶんのもくひょうをまもる	できた	4てん	4てん						てん
		できなかった	0てん							
きのう、ねた時こくを書きましょう →→→→