

H24年度 いきいき生活がんばり表

弓削小・母親委員会

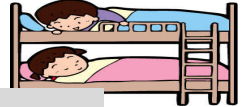
年 番・名前 _____

- ◎説明を読んでからはじめましょう！
 ◎下の表には、実際の時刻や時間を記入しましょう。



自分の目標

弓削小の目標



*起きる時刻 (時 分) 起床時刻・・・(6:30まで)

*家庭学習時間 (分) 家庭学習時間・10分×学年+α(宿題含む)

*メディア時間 (分) メディア時間・・・2時間以内

*寝る時刻 (時 分) 就寝時刻・・・1,2年生(9:00)

3,4年(9:30) 5,6年(10:00)までに寝る



項目 \ 2月	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)	24日 (日)
①起きた時刻	:	:	:	:	:	:	:
②家庭で学習 した時間	分	分	分	分	分	分	分
③メディア時間 (ゲーム・TVなど)	分	分	分	分	分	分	分
④寝た時刻	:	:	:	:	:	:	:
⑤おてつだいの 内容(いくつでも)							
実施できた日 (○をつける。)							
できた数①～⑤ (5点満点)							

*メディアを減らした時間を使って、取り組んだことは何ですか。

取り組んだこと



*「いきいき生活^{せいかつ}がんばり^{ひょう}表」をつけた1週間^{しゅうかん}をふりかえてみましょう。

子どものかんそう



おうちの人感想・ご意見



* 提出日 : 2月26日(火)

