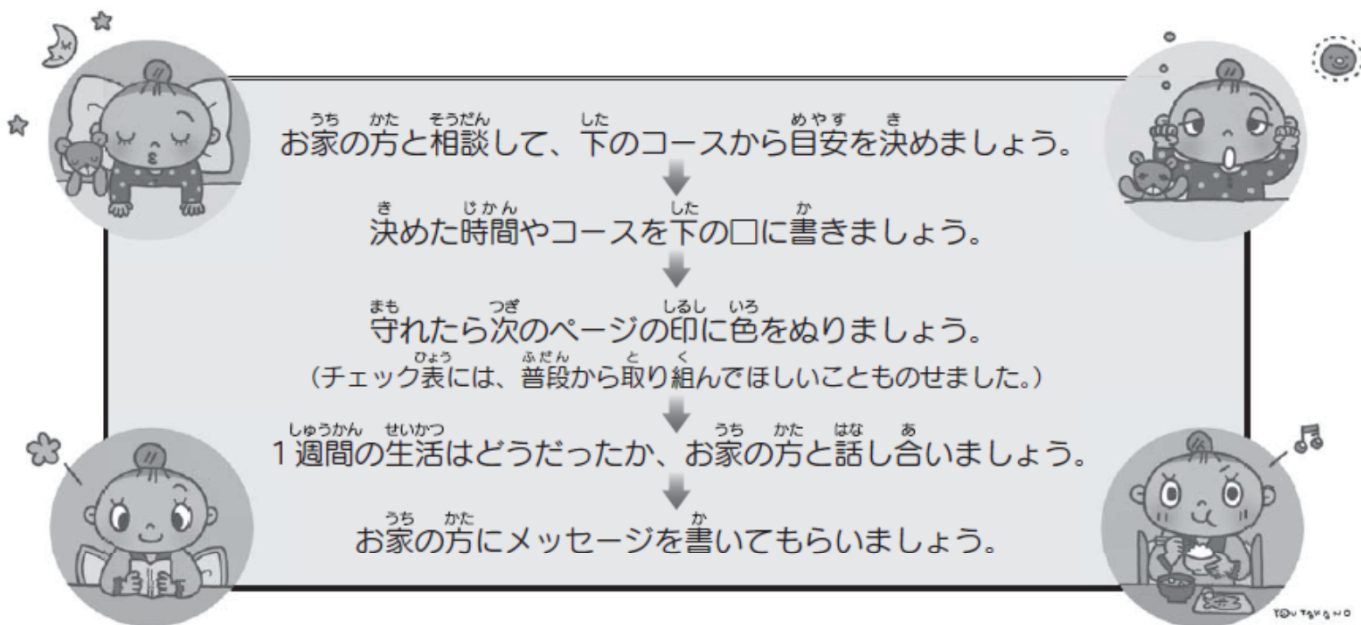


はや はや あさ 早ね早おき朝ごはん・どくしょ

せい かつ き ろく ひょう
生活記録表



- ★ 朝は 時 分までにおきる。
- ★ 夜は 時 分までにねる。
- ★ 一日 分、本を読む。
- ★ 親子チャレンジタイムは コース。

ニコニコ!!

げんき あいことば おやこ 元気の合言葉 【親子チャレンジタイム】

おやこ はなし ほん よ きかい ふ 親子で話をしたり、本を読む機会を増やすために、テレビを見たり、ゲームをしない時間を作ることを目的とします。お家の方と話し合っ、どれに挑戦するか、下のコースから選んでください。ほかのコースを考えた場合は、一番下の欄に書いてください。

きっぱりコース	1日中、テレビを見ない、ゲームをしない。
しっかりコース	テレビやゲームは1日1時間までにする。
ちょっぴりコース	夜9時以降はテレビを見ない、ゲームをしない。
ゆっくりコース	食事中はテレビを見ない。
チャレンジコース	親子で決めた番組だけ見て、それ以外は見ない。
コース	

月 日	①決めた時間におきた	②「おはよう」のあいさつができた	③朝ごはんを食べた	④運動、外遊びなどで体を動かした	⑤親子チャレンジタイムができた	⑥決めた時間本を読んだ	⑦「おやすみ」のあいさつができた	⑧決めた時間にねた
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								

いろ
色はいくつぬれましたか？ お家の方と
いっしょ
一緒に数えて、チェックしてみましょう！

いろ
色をぬれた数

こ

いじょう 45以上 たいへん 大変素晴らしい!!	「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」に加えて、さらに外遊びやあいさつもできて、きっとあなたは、元気いっぱいにすごせていることでしょう。これからもこの調子で、生活しましょう。
35～44 すば 素晴らしい!!	素晴らしい！ しかし、生活リズムが乱れると体や気分が悪くなることがあります。ときどきチェックしてみてください。
25～34 よくできました!	たまに体や気分が悪いことはありませんか？ どこを直していけばよいか、お家の人と話し合しましょう。
い 24以下 あと一歩!	普段から、体や気分が悪いことはありませんか？ 生活習慣の見直しが必要です。お家の方と話し合って、できることからチャレンジしていきましょう。

ガンバッタあなたへ、お家の方からメッセージ