

<目標・作戦の立て方資料>

ぼくは、ねるのがいつも11時ごろになっちゃう。  
だから、いつも朝、ねむくておきるのがたいへん……。



<できるようになりたいこと>

よる はや  
夜、早くねる



すいしん  
すこプラ推進キャラクター「まもるくん」

1, まもりやすい目標もくひょうにしよう!

- ① ぐたいてきな目標
- ② ちょっとがんばればできる目標
- ③ みじかい時間でできることから1つずつ

これならできそうだ!

<チャレンジ目標>

よる じ はい  
夜は9時までにふとんに入る

2, まもるための作戦さくせんを考かんがえよう

どうすれば早くねられるのかな?

ねる前にやっていることはなんだろう?

★いつもは、学校から帰ったら、

まずおやつ→ゲーム→テレビ→ごはん→テレビ→しゅくだい→お風呂……



そうか!



- ① しゅくだいを早くやっておこう!
- ② テレビとゲームのじかみをきめよう!
- ③ お風呂に早く入るようにしよう!