

<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}早くねる



1, まもりやすい^{もくひょう}目標にしよう!

- 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 ^じ夜は9時まで^{はい}にふとんに入る

2, まもるための^{さくせん かんが}作戦を考えよう

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→おふろ……



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 おふろに早く入るようにしよう!