

<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!

～生活習慣のチェックをしよう～



すこプラ推進キャラクター
「まもるくん」

___年 ___組 ___番 名前

当てはまる方に○をつけましょう。

1 バランスのよい食生活		1点	0点
①	1日3食、決まった時間に食事をしますか？	はい	いいえ
②	好ききらいをよくしますか？	いいえ	はい
③	主食・おかず・野菜・汁物・果物等、バランスよく食べていますか？	はい	いいえ
④	塩分の多い食品（スナック菓子など）をよく食べていますか？	いいえ	はい
⑤	おやつや清涼飲料を1日3回以上、食べたり飲んだりしていますか？	いいえ	はい
2 適度な運動習慣		↑合計	点
①	走ったり、散歩をしたりするなどの運動を行っていますか？	はい	いいえ
②	ストレッチ等の運動を行っていますか？	はい	いいえ
③	筋力トレーニング等の運動を行っていますか？	はい	いいえ
④	運動が好きですか？	はい	いいえ
⑤	体重計に乗ることはよくありますか？自分の体重を知っていますか？	はい	いいえ
3 じゅうぶんなすいみん・休養		↑合計	点
①	朝、起きる時間はきまっていますか？	はい	いいえ
②	朝は自分で起きますか？	はい	いいえ
③	すっきりと目がさめますか？	はい	いいえ
④	1日8～9時間以上寝ていますか？	はい	いいえ
⑤	夜、ベッドやふとんに入る時間が決まっていますか？	はい	いいえ
4 ストレスをふせぐ		↑合計	点
①	体がだるい、なかなかねむれないことがよくありますか？	いいえ	はい
②	自分に合ったストレス解消法を知っていますか？	はい	いいえ
③	頭やおなかのいたくなったり、体の調子が悪くなったりすることがありますか？	いいえ	はい
④	なにもやる気がしないことや、勉強に集中できないことがありますか？	いいえ	はい
⑤	カッとなったり乱暴になっってしまうことがありますか？	いいえ	はい
5 適度なメディアの時間		↑合計	点
①	ゲームをする時間を決めていますか？	はい	いいえ
①	9時以降、テレビをみたりゲームやスマホ、ネットなどをしたりしていますか？	いいえ	はい
③	ゲームやスマホなどを1日90分以上しますか？	いいえ	はい
④	テレビを1日90分以上みますか？	いいえ	はい
⑤	ゲームやスマホなどをしないとイライラしますか？	いいえ	はい
		↑合計	点

私の合計点は_____ / 25点でした

～自分の不得意分野はどこだろう～

___年___組___番 名前


	/	/	/	/
1	バランスのよい食生活			
2	適度な運動習慣			
3	十分なすいみん・休養			
4	ストレスをふせぐ			
5	適度なメディアの時間			

時々チェックして
グラフにあらわし
てみよう！！




すこプラ推進キャラクター
「まもるくん」

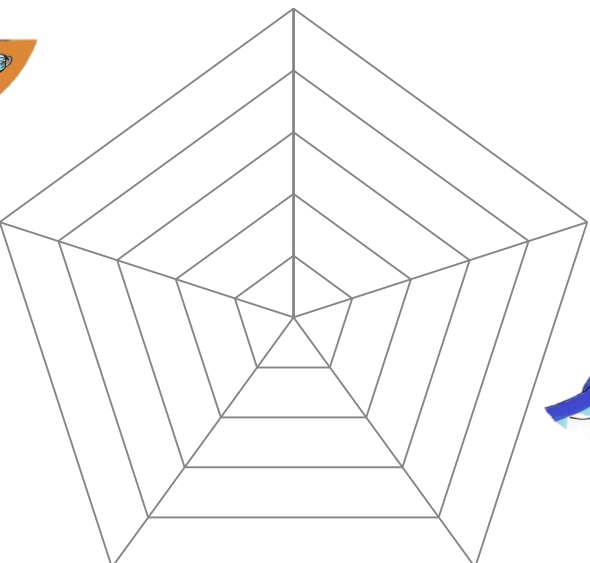
* メモリ 1つが 1 点分です。グラフが大きな五角形になるといいですね。




1 バランスのよい食生活




2 適度な運動習慣






5 適度なメディアの時間



3 十分なすいみん・休養



4 ストレスをふせぐ