

チャレンジカード

- 1 チャレンジができたら○、少しできたら△、できなかったら×を書きましょう。
- 2 1週間のチャレンジがおわったら、合計とく点を出しましょう。
(○は10点、△は5点、×は3点です)
- 3 食じ、うんどう、すいみんごとの合計とく点を計算しましょう。



ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前		日 (月)	日 (火)	日 (水)	日 (木)	日 (金)	○の数 ×10点	△の数 ×5点	×の数 ×3点	合計
<チャレンジ目標> ☆ 食じ、うんどう、すいみんについて、自分にあった目標を記入しましょう										
しっかり た 食べる	そのためには						①	②	③	①～③ 〈A〉
たっぷり うん どう 運 動	そのためには						④	⑤	⑥	④～⑥ 〈B〉
ぐっすり ねむる	そのためには						⑦	⑧	⑨	⑦～⑨ 〈C〉
チャレンジがおわったら、がんばったことや感想を書いてみましょう							<A>++<C> の合計を書きましょう →			点

すこプラ推進キャラクター「まもるくん」



～おうちの人から～

～せんせいから～