

元気いっぱいさめkids チャレンジ



©池原昭治

学校名

名前

年 男・女

◎チャレンジした結果を記入しましょう。Pはポイントを表しています。

| | | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 |
| チャレンジ1 早起き ____ 時 ____ 分までに起きる | ◆できた : 3P ◆できなかった : 0P | P | P | P | P | P | P | P |
| チャレンジ2 自分で起きる (目覚まし時計などで) | ◆できた : 2P ◆できなかった : 0P | P | P | P | P | P | P | P |
| チャレンジ3 朝ごはんを食べる ★1 | ◆主食・主菜・副菜を食べた : 3P ◆主食だけ食べた : 2P ◆食べなかった : 0P | P | P | P | P | P | P | P |
| チャレンジ4 時間の使い方 1日の時間の使い方を計画して実践 | ◆できた : 3P ◆できなかった : 1P ◆しなかった : 0P | P | P | P | P | P | P | P |
| チャレンジ5 睡眠時間の確保 ____ 時 ____ 分までに寝る | ◆できた : 3P ◆できなかった : 0P | P | P | P | P | P | P | P |
| チャレンジ6 家庭学習 ____ 分以上する | ◆できた : 3P ◆できなかった : 1P ◆しなかった : 0P | P | P | P | P | P | P | P |
| チャレンジ7 わが家のルール ★2 [] | ◆できた : 3P ◆できなかった : 1P ◆しなかった : 0P | P | P | P | P | P | P | P |
| ポイント合計 | | P | P | P | P | P | P | P |

★1 主食:ごはん・パン・めん類など、主菜:肉・魚・卵・大豆料理など、副菜:野菜・きのこ・いも・海藻料理など

★2 わが家のルール:「○○の手伝いをする」「○○分以上読書をする」「ゲームは60分以内」など、家庭でのルールを決めましょう。

1週間のポイント合計

/140P

チャレンジの判定

| | |
|----------------|---|
| 120P以上 | 規則正しい生活ができています。これからも良い生活リズムで元気に過ごしてください。 |
| 85~119P | ほぼ生活リズムは整っています。「早起き」「朝ごはん」「睡眠時間の確保」「家庭学習」などのうちで特に気をつけることを考えてみましょう。 |
| 84P以下 | 午前中からあくびをしたり、元気がなかったりしていませんか。生活リズムを見直して、「20分早く起きる」など、できることから取り組み、規則正しい生活ができるように心がけましょう。 |

おめでとう!
「元気いっぱい さめkids」に認定!!

あともう少しがんばって!

ちょっと心配!
できることからチャレンジしてみてください!