

せいかつ 生活リズムチャレンジ9月 がつ 裏面をみて時じこくや目標もくひょうをお家うちの人ひとと決めましょう



はや <small>は</small> ね (ねる時 <small>じ</small> こく)	はやお <small>は</small> 早起 (起きる時 <small>じ</small> こく)	アウトメディアチャレンジ ※1つ以上はとりくみましょう
		コース
時 <small>じ</small> 分 <small>ぶん</small>	時 <small>じ</small> 分 <small>ぶん</small>	コース

★目標もくひょうが守れたら○、守れなかったら×をつけましょう



ひ 日にち	はやお 早起	あさ 朝ごはん	アウトメディア チャレンジ	しせい 姿勢	はや 早ね
2日 (木)					
3日 (金)					
4日 (土)					
5日 (日)					
6日 (月)					
7日 (火)					
8日 (水)					

★1週間しゅうかんをふりかえって、がんばったこときや気づいたことかを書きましょう

おうちの人から・・・○印をお願いします () よくがんばっています () もうすこしががんばろう () まだまだです	お子様の様子について保護者の方からひとこと お願いいたします。
--	------------------------------------