

せいちょう げんき で だいさくせん
成長ノート《元気が出る大作戦》

じぶん めざ
 ~もっとステキな自分を目指して~

4・5・6年

なまえ
 名前 ()

こんしゅう もくひょう
今週の目標 (がつ 日にち ~ がつ 日にち)

もくひょう たっせい
目標を達成するために取り組むこと

かえ ふり返り							
	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
もくひょう 目標 (◎・○・△・/)							
きのう 昨日のテレビ・動画・ ゲームの時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
きのう 昨日、寝た時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
きょう 今日、起きた時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
あさ 朝ご飯を食べたか							

こんしゅう かえ
今週のふり返り
