

1年

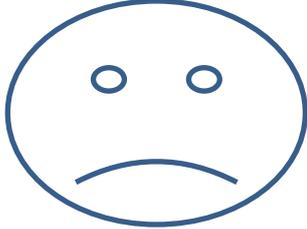
せいちょう げんき で だいさくせん  
成長ノート《元気が出る大作戦》

じぶん めざ  
～もっとステキな自分を目指して～

なまえ  
名前 ( )

こんしゅう もくひょう 今週の目標 (	がつ	にち	～	がつ	にち	)

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
きのう 昨日、テレビ・動画・ ゲームは2時間以内 でしたか？							
きのう 昨日、9時までに寝 ましたか？							
きょう 今日、7時までに起 きましたか？							
あさ 朝ご飯を食べまし たか？							

<b>1しゅうかんがんばれたかな？</b>		
		
よくできた	できた	あとすこし





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						
きのう 昨日、寝た時間	時 分						
きょう 今日、起きた時間	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**

