

「よいしゅうかん」がんばりカード

もくようび とうしよ
木曜日はノーメディア読書DAYです。

★ゲーム・テレビ・スマホなどのメディア使用のルール(使用時間の目安は、合計して1日2時間までです！)



めあて(がんばりたいことを書きましょう)

テレビやゲームは1日1時間までにする。

せんせいから

か 書き方 できた →○ できな かった →×	はやね	はやおき	あさ 朝ごはん	はいべん 排便 (うんち)	はみがき	メディア (ゲーム・テレビ・ スマホなど)	うんどう あそび 運動・遊び	先生の サイン
	きのうの夜, 9時 までに寝ましたか? ※×の人は, 寝た時間 を書きましょう。	きょうの朝, 6時30分 までに起きま したか? 	あさ朝ごはんを しっかり食べ ましたか? 	きょう1日の中で, うんちは出ましたか? 	あさ朝と夜, はみがきをし ましたか? した時間に○を つけましょう	テレビやゲームな どの時間は2時間 以内でしたか? 	やすみ時間や放課後 に体を動かす 運動や遊びをしま したか? 	
6/22 (月)	○ 時 分	○	○	○ 出た 出ない	○ 朝 夜	○	○	
6/23 (火)	○ 時 分	○	○	○ 出た 出ない	○ 朝 夜	○	○	
6/24 (水)	○ 時 分	○	○	○ 出た 出ない	○ 朝 夜	○	○	
6/25 (木)	× 9時30分	×	○	○ 出た 出ない	○ 朝 夜	○ ノーメディア読書DAY	○	
6/26 (金)	○ 時 分	○	○	○ 出た 出ない	○ 朝 夜	○	○	
6/27 (土)	× 10時15分	×	○	○ 出た 出ない	○ 朝 夜	○	×	
6/28 (日)	○ 時 分	○	○	○ 出た 出ない	○ 朝 夜	○	○	

いっしゅうかん せいかつ
一週間の生活をふりかえって, よかったところを書きましょう。

テレビやゲームの時間を守ることができた。

おうちの方からひとことお願いします。