

# チャレンジカード

- 1 チャレンジができたら○、少しできたら△、できなかったら×を書きましょう。
- 2 1週間のチャレンジがおわったら、合計とく点を出しましょう。  
(○は10点、△は5点、×は3点です)
- 3 食じ、うんどう、すいみんごとの合計とく点を計算しましょう。



ねん ぐみ ぼん なまえ 年 組 番 名前		日	日	日	日	日	○の数	△の数	×の数	合計
<small>もくひょう</small> <チャレンジ目標> ☆ 食じ、うんどう、すいみんについて、自分にあつた目標を記入しましょう		(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	×10点	×5点	×3点	
しっかり た 食べる	そのためには						①	②	③	①～③ <A>
たっぷり うん どう 運 動	そのためには						④	⑤	⑥	④～⑥ <B>
ぐっすり ねむる	そのためには						⑦	⑧	⑨	⑦～⑨ <C>
チャレンジがおわったら、がんばつたことや感想を書いてみましょう							<A>+<B>+<C> の合計を書きましょう →		点	

すこプラ推進キャラクター「まもるくん」



～おうちの人から～

～せんせいから～