

<目標・作戦の立て方資料>

ぼくは、ねるのがいつも11時ごろになっちゃう。  
だから、いつも朝、ねむくておきるのがたいへん……。



<できるようになりたいこと>

よる 夜、早くねる



すこプラ推進キャラクター「まもるくん」

## 1, まもりやすい目標にしよう！

- ① ぐたいてきな目標
- ② ちょっとがんばればできる目標
- ③ みじかい時間でできることから1つずつ

これならできそうだ！

<チャレンジ目標>

よる 夜は9時までにふとんに入る はい

## 2, まもるための作戦を考えよう

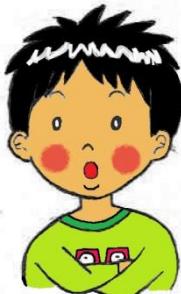
どうすれば早くねられるのかな？



ねる前にやっていることはなんだろう？

★いつもは、学校から帰ったら、  
まずおやつ→ゲーム→テレビ→ごはん→テレビ→しゅくだい→おふろ…

そうか！



①しゅくだいを早くやっておこう！



②テレビとゲームのじかんをきめよう！

③おふろに早く入るようにしよう！

<出典：児童・生徒の心に響く！行動科学を生かした保健の授業づくり（少年写真新聞社）>