

ぐっすりすいみん！きまりをまもって！もっと**げんき**に！

☆ ^{もくひょう}目標や^{じかん}時間、^{もくひょうたっせい}目標達成のための^{さくせん}作戦を家の人といっしょに^き決めましょう。

目標や作戦を決めるポイント

- 1週間の目標をたてる ・できたかどうかははっきり分かる目標にする
 - がんばればできそうな目標にする ・自分で決める
- (作戦の例) ・ぐっすりすいみん…ねる1時間前にはテレビを見ない
- きまりをまもって…しゅくたいをしてからテレビやゲームをする

「もっと元気に」 目標の例

- 朝ごはんをしっかりと食べる
- 歯みがきをする
- 外遊びや運動をする
- 読書をする など

①ぐっすりすいみん！ (^{はや}早ね^{はやお}早起き)



● ^{ねる}時 ^{こく} ^じ時 ^{ぶん}分 ● ^お起きる時 ^{こく} ^じ時 ^{ぶん}分

^{もくひょうたっせい}目標達成のための^{さくせん}作戦

● _____

②きまりをまもって！ (テレビやゲームなどメディアの1日の^{にち}合計^{ごうけいじかん}時間)



● チャレンジする^{じかん}時間に1つ〇をつけましょう

() ^{じかん}1時間30分~^{じかん}2時間 () ^{じかん}1時間~^{じかん}1時間30分 () ^{ぶん}30分~^{じかん}1時間 () ^{ぶん}0分~^{ぶん}30分

^{もくひょうたっせい}目標達成のための^{さくせん}作戦

● _____

③もっと元気に！ (食事や運動など自分で健康に関する^{げんき}目標を決めましょう)

^{もくひょう}目標 ● _____

^{もくひょうたっせい}目標達成のための^{さくせん}作戦

● _____