

# はつらつがんばり週間②

毎日、○になるようがんばろう！

年 名まえ \_\_\_\_\_

ふりかえる項目		よくできた ○	まあまあできた △	できなかった ×	9/26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	10/1 日	2 月
学習面	家庭学習（ 分） *学年のめやす時間を記入する	めやすの時間 取り組んだ		できなかった							
	学習の内容 宿 題	帰ってすぐ取り組んだ		できなかった							
	自主学習	帰ってすぐ取り組んだ		できなかった							
	すららドリル	帰ってすぐ取り組んだ		できなかった							
	家庭学習時の立腰	できた		できなかった							
生活面	昨日の寝た時刻（早寝）	1年 9時までねた		9時すぎた							
		4年 9時30分までねた		9時30分すぎた							
		5・6年 10時までねた		10時すぎた							
	早起き	6時30分まで	6時31分～7時 に起きた	7時すぎに起きた							
	メディア時間 (ゲーム・動画・SNSは30分間位まで)	2時間まで守れた	2～3時間だった	3時間以上だった							
	寝る前30分メディア機を使わない	使わなかった		使った							
 <p>◎担任の先生のサイン</p>											

## ◆取り組んでみてどうでしたか？

生活リズムを整えよう！

○がんばったこと・よくなったこと

△がんばりたりなかったこと・これからがんばりたいこと

\*きちんと立腰をすると、体やところにちがいはありましたか。

## おうちの方から

(学校では、今回「きちんと立腰」に力を入れて取り組んでいますが、学習時や食事のときなど、お家ではいかがですか？)

担任の先生から