



生活リズム向上キッズ大作戦! ふりかえりチェックシート



★2しゅうかんのちゃれんじをしたあと、けんこうてきなせいかつしゅうかんが、みについているか、ちえつくしてみよう。ある1にちをふりかえって、できていることに○をつけてみましょう。



たべて!



うごいて!



よくねよう!



あさごはんをたべた



あさ、うんちがでた



うんどうをして、あせをかいだ



そとにでて、あそんだ



よるは、○じ ○ふんまでに、ねた



あさは、○じ ○ふんまでに、おきた

* ↑ おうちのひととそうだんして、○のなかにすうじをかきましょう。

○は、いくつでしたか? (おうちの方へ: ○の数を合計して、アドバイスをしてください。)

5-6こ...けんこうてきなせいかつしゅうかんが、しっかりみについているよ。このせいかつをつづけよう!

3-4こ...まずまずいいよ。できそうなことから、ちゃれんじしよう。

0-2こ...できそうなことをひとつつけて、ちゃれんじしてみよう。



やまおひり

生活リズム向上キッズ大作戦!

たべて

うごいて

よくねよう!

にチャレンジしよう!!



おうちの方へ

(あいさつ文欄としてご活用ください。)

チャレンジカードの記入の方法

- ①お子さんの名前を書きます。
- ②お子さんと一緒に、就寝時刻と起床時刻の目標を決めて、目標の欄に、数字を書きましょう。
- ③チャレンジする2週間を決めて、カレンダーに日にちを書きましょう。
～さあ、チャレンジがスタート!～
- ④朝ごはん・朝うんち、運動など、それぞれの項目ができたら、○を書いていきます。
- ⑤1週間のチャレンジが終わるたびに、お子さんと一緒に振り返り、いくつ○があるかをチェックしましょう。
- ⑥よくできた項目やがんばった項目には、ごほうびシールを貼りましょう。

ふりかえりチェックシートの記入の方法

2週間のチャレンジをしたあと、健康的な生活習慣が身についているか、チェックしてみましょう。できるようになったら、○を書きましょう。

(連絡先欄としてご活用ください。)