

チャレンジ・カード

とうごう しょうがっこう ねん ぐみ ばん
東郷小学校 年 組 番

なまえ
名前

できた
にっすう
日数を
か
書きましょう。

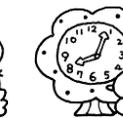
かなら と く
○1・2・3は必ず取り組みます。

なか いじょうえら と く
○4・5の中から1つ以上選んで取り組みます。

つ あ かぞく はな あ
○メディアとの付き合い方について家族で話し合しましょう。

まも す いろ
*めあてが守れたら好きな色をぬりましょう。

16日(日) 17日(月) 18日(火) 19日(水) 20日(木) 21日(金) 22日(土)

1	はや 早ねコース	1・2年生…9:00まで 3・4年生…9:30まで 5・6年生…10:00まで								<input type="text"/>
2	あさ 朝ごはんコース	まいにち た 毎日食べる								<input type="text"/>
3	しょくじちゆう 食事中は ノーテレビコース	しょくじちゆう け 食事中はテレビを消す								<input type="text"/>
4	たいりよく 体力づくりコース	☆どんなことをしましたか？								<input type="text"/>
5	てっだ お手伝いコース	☆どんなことをしましたか？								<input type="text"/>

など つか かた つか じかん かんそう
テレビ・ゲーム・インターネット等の使い方や使う時間について、家族の人と話し合ったこと・感想
(低学年の人はおうちの人と考えましょう)

ひと かんそう ねが
おうちの人も感想をお願いします