


けんこう・げんき チャレンジ

【 つかいかた 】

- ・がんばることを きめましょう。(ア、イ、ウ、エからえらび まるで かこもう)
- ・おうちのひとや せんせいと そうだんしても いいです。
- ・できたひは まきもの  に いろをぬりましょう。

【がんばる いっしゅうかん】

がつ にち ~ がつ にち

せっしゃと いっしょに
けんこうにんじゃに
なるでござる



なまえ

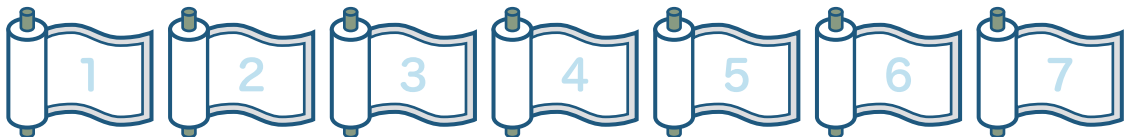
す い み ん



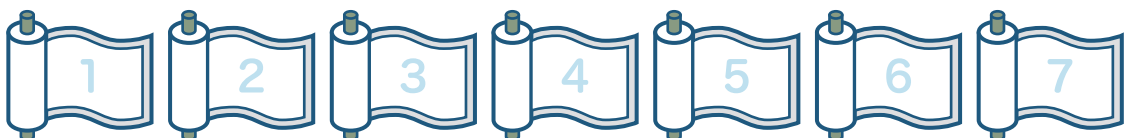
ア. 「はやおきをする」のじゅつ



イ. 「よる9じには ねる」のじゅつ



ウ. 「9じかんいじょう ねる」のじゅつ

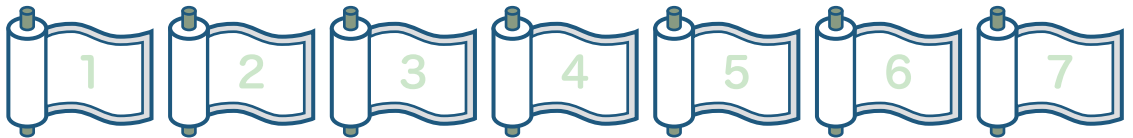


いくつ ぬることが できたかな!?

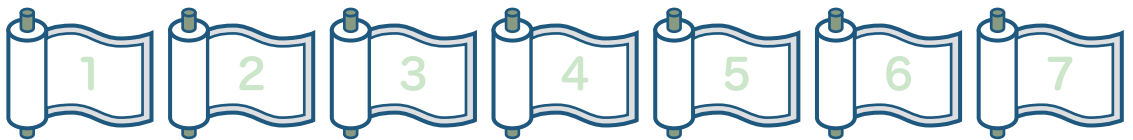
しよくじ



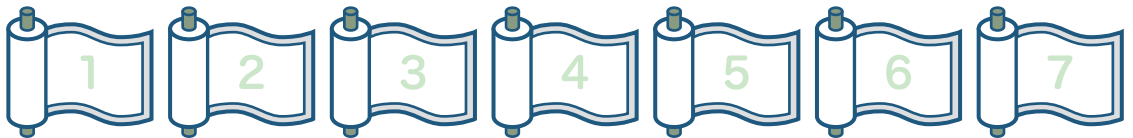
ア.「あさごはんを しっかりたべる」の じゅつ



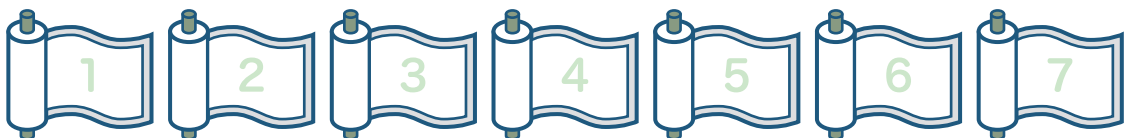
イ.「にがてなたべものにも チャレンジする」の じゅつ



ウ.「よくかんで たべる」の じゅつ



エ.「おやつは きめられた じかんとりょうを まもってたべる」の じゅつ

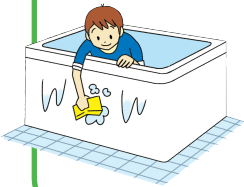
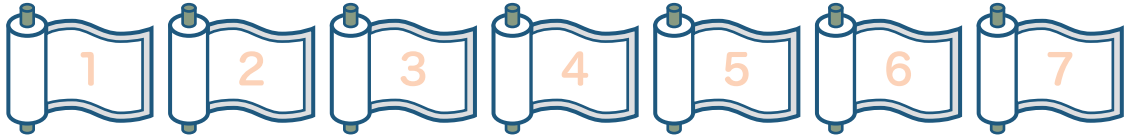


いくつ ぬることが できたかな!?

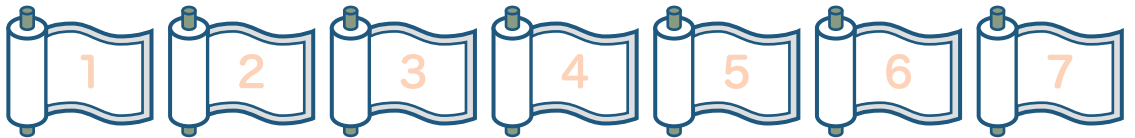
う ん ど う



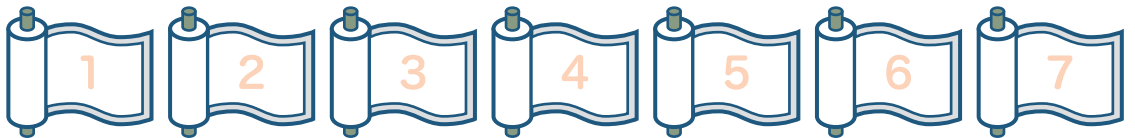
ア. 「やすみじかんや ほうかご そとであそぶ」の じゅつ
(あついひは しつないで)



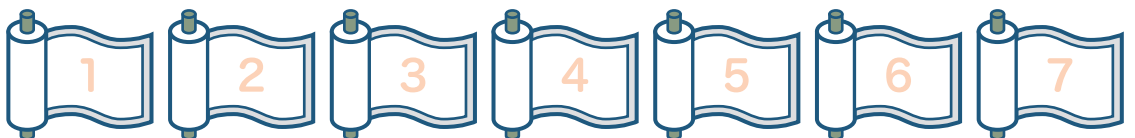
イ. 「おてつだいをする」の じゅつ [おてつだい:]



ウ. 「かいだんを つかう」の じゅつ



エ. 「1にち 60ふんいじょう うんどうをする」の じゅつ
(ア・イ・ウもあわせていいよ)



いくつ ぬることが できたかな!?

けんこうにんじゃ になるんじゃ



なまえ _____



わたしは「すいみん」「しょくじ」「うんどう」について けんこう・げんきチャレンジをしました。これからも けんこうに すすため つぎのことを じぶんできめて がんばっていきます。

がんばることに〇をして えらんだりゆうを かこう

すくせいのこと

はやおき 9じにねる 9じかんいじょうねる

くせいのこと

あさごはん にがてなものにチャレンジ よくかむ おやつルール

いじょうのこと

そとであそぶ おてつだい かいだん 60ぷんうんどう

「けんこうにんじゃ」になれたか ふりかえろう

わたしのスマホのルール

- たとえば
- ★おうちのひとのいるところでつかう
 - ★こまったらおうちのひとなどにそうだんする
 - ★1にち【 】ふんいじょうつかわない

おうちのひとから

※ていきてきにおうちのひととかくにんしよう