

グッドモーニング60カード

～私の元氣は私がつくる！～



いえ で じ
家を出る時こくは？
じ ふん
時 分



ふんまえ
60分前は？
なんじ お
何時に起きたらいいかな？

もくひょう お じ いえ で ふんまえ
【目標】 起きる時こく（家を出る60分前）
じ ふん
時 分



やす ひは がっこう ひ おな とき
お休みの日は、学校がある日と同じくらいの時こくに
起きられるようにしましょう。

項 目（こうもく）	例（れい）	8月29日（金）	8月30日（土）	8月31日（日）	9月 1日（月）	9月2日（火）	9月3日（水）	9月4日（木）	9月5日（金）
前の日のさいごに食べ物を食べた時こく	7 時 30 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
前の日にねた時こく	9 時 30 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝、起きた時こく	6 時 00 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝ごはん	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない	①たべた ・家族と ・一人で ②たべていない
排便（うんちが出たとき）にOをつける	前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった	前の日のひる～よる ・きょうのあさ ・でなかった
朝、家をでた時こく	7 時 20 分				時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
家を出る60分前に起きられた？（Oをしましょう）	起きられた 起きられなかった				起きられた 起きられなかった	起きられた 起きられなかった	起きられた 起きられなかった	起きられた 起きられなかった	起きられた 起きられなかった
運動（体育以外）でやったこと	前の日、学校で「中休み」中 ドッジボール (15分) サッカー (30分)								
今日のからだの調子	とても良い・良い 悪い・とても悪い	とても良い・良い 悪い・とても悪い	とても良い・良い 悪い・とても悪い	とても良い・良い 悪い・とても悪い	とても良い・良い 悪い・とても悪い	とても良い・良い 悪い・とても悪い	とても良い・良い 悪い・とても悪い	とても良い・良い 悪い・とても悪い	とても良い・良い 悪い・とても悪い
今日の気分（こころの調子）	とても良い・良い 悪い・とても悪い	とても良い・良い 悪い・とても悪い	とても良い・良い 悪い・とても悪い	とても良い・良い 悪い・とても悪い	とても良い・良い 悪い・とても悪い	とても良い・良い 悪い・とても悪い	とても良い・良い 悪い・とても悪い	とても良い・良い 悪い・とても悪い	とても良い・良い 悪い・とても悪い
今日の学校は楽しみ？	とても楽しみ・楽しみ いや・嫌だ・とても嫌だ				とても楽しみ・楽しみ いや・嫌だ・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ いや・嫌だ・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ いや・嫌だ・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ いや・嫌だ・とても嫌だ	とても楽しみ・楽しみ いや・嫌だ・とても嫌だ