

グッドモーニング60カード ~私の元気が私がつくる!~



いえ で じかん
家を出る時間は?
じ ぶん
時 分



ぶんまえ
60分前は?
なんじ お
何時に起きたらいいかな?

ぶんまえ
【目標】起きる時間(家を出る60分前)
じ ぶん
時 分

※コメント欄を記入し、9月7日(月)に提出してください

ねん 年
くみ 組
ばん 番
なまえ 名前

やすみ の 日も、学校がある日と同じくらいの時間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(土)	8月30日(日)	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)
きのう きのうの夜、ねた時間 	9 じ 3 0 ぶん 時 分	じ ぶん 時 分	じ ぶん 時 分	じ ぶん 時 分	じ ぶん 時 分	じ ぶん 時 分	じ ぶん 時 分	じ ぶん 時 分
あさ お 朝、起きた時間 	6 じ 4 0 ぶん 時 分	じ ぶん 時 分	じ ぶん 時 分	じ ぶん 時 分	じ ぶん 時 分	じ ぶん 時 分	じ ぶん 時 分	じ ぶん 時 分
いえ で ぶんまえ お 家を出る60分前に起きられた? (○を付けましょう)	60分前に起きられた 60分前に起きられなかった	60分前に起きられた 60分前に起きられなかった	60分前に起きられた 60分前に起きられなかった	60分前に起きられた 60分前に起きられなかった	60分前に起きられた 60分前に起きられなかった	60分前に起きられた 60分前に起きられなかった	60分前に起きられた 60分前に起きられなかった	60分前に起きられた 60分前に起きられなかった
あさ お 朝ごはん  (○を付けましょう)	食べた・食べていない	食べた・食べていない	食べた・食べていない	食べた・食べていない	食べた・食べていない	食べた・食べていない	食べた・食べていない	食べた・食べていない
きのう はいべん 昨日の排便(うんち)  (○を付けましょう)	出た・出ていない	出た・出ていない	出た・出ていない	出た・出ていない	出た・出ていない	出た・出ていない	出た・出ていない	出た・出ていない
うんどう たいてい以外でやったこと を書きましょう	・ 鬼ごっこ ・ サッカー							

◎今回の目標(1学期と比べてがんばりたいこと、工夫したいことなど)

◎振り返り(良かったことや、工夫したこと、次にがんばりたいことなど)

◎保護者の方より(感想、コメント、お子様へのメッセージなど)