

年 組 氏名

みずほ 家庭学習&メディコン作戦 がんばりカード

冬

冬の家庭学習&健康強調週間 1月25日(水)～1月30日(月)

学 習

毎日3つの学習の約束と④で決めたためあてをふりかえりましょう。

家庭学習の目標時間

できたら○をつけましょう	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)	30日 (月)	○の数
① がくしゅうようぐ 学習用具を自分で準備！							①
② がくしゅうないよう 学習内容を じぶん 自分で決める！							②
③ 学習時間をメディア時間 より多くする！							③
④ もくひょうじかん 目標時間を達成する！							④

健 康

ぼく、わたしの「メディコン作戦」

※必ず、お家の人と話し合って決めましょう。

わたしのメディアルール (※春に家族と話し合って決めたルールを書きましょう)							私の寝る時刻 目標
							時 分
できたら○をつけましょう	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)	30日 (月)	○の数
① わたしのメディア ルールを まも 守れた							②
② じかんまえ ねる1時間前にメディア をやめられた							②
③ じこく ねる時刻を まも 守れた							③

振り返り(1年間の成果や今後の健康課題をかきましょう)	保護者からの励まし サイン	学校確認 サイン