



1週間チャレンジシート

～生活習慣とデジタル機器の目標を考えてやってみよう！～

()年 ()組 ()番 ()

生活習慣の目標を考えよう！

- いつも 目標
1. ねる時間 (:) ⇒ (:)
 2. 起きる時間 (:) ⇒ (:)
 3. どんな目標にしますか？
- (例) ・ 1日合計1時間以上からだを動かす ・ 夜食を食べない
 ・ ねる前に激しい運動をしない ・ 夕方に仮眠をしない



よい睡眠をとるために、自分ができそうな生活習慣の目標を1つ書こう！

デジタル機器のルールを考えよう！

4. 何のルールにしますか？ (○をつけよう)
 5. 選んだデジタル機器をどのように使いますか？
- (例) ・ テレビを20時以降は見ない ・ タブレットは自分の部屋では使わない
 ・ ねる1時間前からスマホの画面を見ない



よい睡眠をとるために、自分ができそうなデジタル機器のルールを1つ書こう！

自分で考えた目標やルールに1週間チャレンジしよう！

日にち		例 4/1	/	/	/	/	/	/	/	気づいたこと・感想
曜日		(土)	()	()	()	()	()	()	()	
目標・ルール	ねる時間 (:)	○								
	起きる時間 (:)	×								
	生活習慣	○								
	デジタル機器	○								
おうちの人からのコメント										

考えた目標時間を書こう！

