菱っ子スタディウィーク　チャレンジカード

中学年版（　　）年（　　）組　名前（　　）

わたしの目標 … 2つ書いてください

①

②

＝＝ 朝ごはんについて ＝＝
朝ごはんはバランスが大切！
①ごはん・パンなど
②肉・魚・玉子などのおかず
③野菜・海草・豆などのおかず
などをたくさん食べよう。

	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼	❽	❾	❿		
評価	早起き	朝ごはん	家族との会話	学習読書	運動	スマホゲーム	お手伝い	歯みがき	持ち物	早ね	合計	家の人／先生のサイン
10	6時30分までに	バランスよく食べた	自分から話した	40分より多い	たくさん外で動いた	まったく使わなかった	自分から手伝った	3回	確かめて忘れ物がなかった	9時までに		
8	7時までに	食べた	聞かれたので答えた	20分～40分	まあまあ動いた	45分より少ない	たのまれごとをした	2回	忘れ物がなかった	9時30分までに		
5	7時よりあと	食べなかった	あまり話さなかった	20分より少ない	あまり動いていない	45分より多い	あまり手伝わなかった	1回 0回	忘れ物があった	9時30分よりあと		

月		宿題	自主学習	読書	ひとこと日記
		○○は学習メーターです。宿題・自主学・読書の合計10分で1個ぬりましょう。			
土		○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○			
日		○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○			
月		○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○			
火		○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○			
水		○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○			
木		○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○			
金		○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○			

得点でひょうかしよう。毎日90点以上を目指そう！

アウトメディアにチャレンジ！ ❿点が2回つくといいね

学びウィークのふりかえり

総合得点

点