

菱っ子スタディウィーク チャレンジカード

高学年版 ()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。

月	宿題	自主学习	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	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○			

評価	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	合計	家の人 / 先生のサイン
早起き	早くは	朝の家族と	読書	学習	運動	ゲーム	スマホ	お手伝い	歯みがき	持ち物		
10	に6時 分まで30	食べた スよく バラ	た自分 ら分か 話し	り60分 多いよ	動んた いた外 たさ	つたま わな なか	ま った た	自 分か ら	3 回	確 か め て な か つ た	に9時 分まで30	
8	で7時 まで	食 べ た	たの で 聞 か れ	60分 5分	たあ ま あ ま い	内60 分以 下	を し た	た の ま ご と	2 回	な か つ た	で10時 まで	
5	り7時 より	か っ た	か っ た	い り 少 な い	い い て い な い	り60 分よ う	つ た	あ ま り 手 な か	0 回	あ つ た	り10時 より	
得点でひょうかしよう。毎日の○点を目標にしよう！												
アンテナアンテナアンテナ… ④以上のアンテナは												



学びウィークのふりかえり

総合得点

点