

60(ロクマル)プラスプロジェクト チャレンジカード

1～3年生用

ねん くみ ばん なまえ

いきいきチャレンジ

■1にち60ぷんをめざしてからだをうごかそう!

- たいいくのじかん ●やすみじかん
- おそうじのじかん ●おてつだい
- あるいてとうこう・げこう

あなたの1にちのもくひょうは?

ぷん

すやすやチャレンジ

■まいにちぐっすりねむれているかな? ひとつえらんでちょうせんしてみよう!

- ①ねるじこくのもくひょう _____ じ ふん
- ②おきるじこくのもくひょう _____ じ ふん
- ③すいみんじかんのもくひょう _____ じかん
- ④よくねむれて、めざめスッキリ!

あなたがえらんだばんごうは?

ばん

かみかみチャレンジ

■まいにちしっかりたべているかな? ひとつえらんでちょうせんしてみよう!

- ①よくかんでたべる(めやすは、ひとくち20かいです)
- ②あさごはんをまいにちたべる
- ③すききらいをしないでたべる

あなたがえらんだばんごうは?

ばん



	1 <small>がっき</small> 学期	2 <small>がっき</small> 学期	3 <small>がっき</small> 学期	ぜんたい 全体のふりかえり
いきいき チャレンジ				
かみかみ チャレンジ				
すやすや チャレンジ				
ふりかえり				
おうち <small>かた しるし</small> の方の印				

よくできた ◎ できた ○ もうすこし △

60(ロクマル)プラスプロジェクト チャレンジカード

いきいきチャレンジ

※まいにちげんきにあそんだり、おてつだいをしたりして、からだをよくうごかしているかな? よくできた:◎ できた:○ あまりできなかった:△

1 学期	／	／	／	／	／	／	／	ふりかえり ◎はいくつあったかな?
	月	火	水	木	金	土	日	
1日60ぶんをめざそう!								
2 学期	／	／	／	／	／	／	／	ふりかえり ◎はいくつあったかな?
	月	火	水	木	金	土	日	
1日60ぶんをめざそう!								
3 学期	／	／	／	／	／	／	／	ふりかえり ◎はいくつあったかな?
	月	火	水	木	金	土	日	
1日60ぶんをめざそう!								

かみかみチャレンジ

※まいにちしっかりたべているかな? よくできた:◎ できた:○ あまりできなかった:△

1 学期	／	／	／	／	／	／	／	ふりかえり ◎はいくつあったかな?
	月	火	水	木	金	土	日	
まいにちしっかりたべているかな?								
2 学期	／	／	／	／	／	／	／	ふりかえり ◎はいくつあったかな?
	月	火	水	木	金	土	日	
まいにちしっかりたべているかな?								
3 学期	／	／	／	／	／	／	／	ふりかえり ◎はいくつあったかな?
	月	火	水	木	金	土	日	
まいにちしっかりたべているかな?								

すやすやチャレンジ

※まいにちぐっすりねむれているかな? よくできた:◎ できた:○ あまりできなかった:△

1 学期	／	／	／	／	／	／	／	ふりかえり ◎はいくつあったかな?
	月	火	水	木	金	土	日	
まいにちぐっすりねむれているかな?								
2 学期	／	／	／	／	／	／	／	ふりかえり ◎はいくつあったかな?
	月	火	水	木	金	土	日	
まいにちぐっすりねむれているかな?								
3 学期	／	／	／	／	／	／	／	ふりかえり ◎はいくつあったかな?
	月	火	水	木	金	土	日	
まいにちぐっすりねむれているかな?								