

なつやすみ がんばりカード



ねん くみ ばん なまえ

*じぶんのせいかつのもくひょうをきめて、まもれたら○、まもれなかったら△をつけましょう。

うち ひと

*お家の人といっしょにつけましょう。

*このカードは、9がつ1にち(か)に たんにんの せんせいに ていしゅつしましょう。

【わたしが がんばること】



こうもく	きめた もくひょう
おきる じこく	じ ふん
ねる じこく	じ ふん
べんきょうのじかん	じかん ふん
どくしょのじかん	じかん ふん
うんどうのじかん	じかん ふん
テレビ・ゲーム	じかん ふん よりすくなく
しせいたいそう	すわっておじぎ 5かい ひじぐるぐる まえ5かい、うしろ5かい
おてつだい	

こうもく	1にち(ど)	2にち(にち)	3にち(げつ)	4にち(か)	5にち(すい)	6にち(もく)	7にち(きん)
たいおん	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ
おきるじこく							
ねるじこく							
べんきょう							
どくしょ							
うんどう							
テレビ・ゲーム							
しせいたいそう							
おてつだい							

こうもく	8にち(ど)	10にち(げつ)	11にち(か)	12にち(すい)	13にち(もく)	14にち(きん)	15にち(ど)
たいおん	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ
おきるじこく							
ねるじこく							
べんきょう							
どくしょ							
うんどう							
テレビ・ゲーム							
しせいたいそう							
おてつだい							

こうもく	16にち(にち)	17にち(げつ)	18にち(か)	19にち(すい)	20にち(もく)	22にち(ど)	23にち(にち)
たいおん	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ
おきるじこく							
ねるじこく							
べんきょう							
どくしょ							
うんどう							
テレビ・ゲーム							
しせいたいそう							
おてつだい							

こうもく	24にち(げつ)	25にち(か)	26にち(すい)	27にち(もく)	28にち(きん)	29にち(ど)	30にち(にち)	31にち(げつ)
たいおん	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ	ど ぶ
おきるじこく								
ねるじこく								
べんきょう								
どくしょ								
うんどう								
テレビ・ゲーム								
しせいたいそう								
おてつだい								

すわ たい

「座っておじぎ」体そう



回数 ゆっくり 5 往復

- ①足を床につけ、少し浅めに骨盤・背中をまっすぐ伸ばして座る。
- ②両手を頭の後ろで組む。
- ③骨盤を立て、背骨を1本の柱にして、体を前に倒したり元に戻したりする。

なつやすみちゆう ★夏休み中は「じぶんのがんばること」はできましたか。「生活のきま」はまもれましたか。夏休みの生活について感想を書きましょう。なつやす おも で がつき か 夏休みの思い出、2学期にがんばりたいことなども書きましょう。

<こどものかんそう>



たい

「ひじぐるぐる」体そう



まえまわ うしろまわ かく かい 前回り、後ろ回り 各5回

- ①足を床につけ、少し浅めに骨盤・背中をまっすぐ伸ばして座る。
 - ②両手をそれぞれの肩に置き、肘で大きな円を描くようなイメージで回す。
- 回数 ゆっくり おおきく まわそう!

<おうちの方より>

保護者
サイン