

## 「自分にチャレンジ！」シート ～目標達成をみんなで楽しもう～

今週のチャレンジャーは、4年 組 名前

今週のチャレンジする目標は、これだ！

石井先生	「家のベランダで育てている野菜のかんさつ」 🍎4月から、トマト、バジル、ガーデンレタスを育てています。朝の水やりをかかさずすること、間引き、追肥など、しっかりとお世話していきます！早く食べたい！
岡本先生	「早朝ラン&ウォークをする」♡GW中に毎朝人のいないところを長時間歩いていたら、足がいたくなってしまい、先週は足を休ませました。やり過ぎはいけませんね。ゲームと同じです。今週は学校さい関に向けて、少しずつ運動します。
森景先生	「気持ちを込めてあいさつをする」◎筋トレは継続中！少しずつできることが増えてうれしいです。でも、人と話す回数が減ってやっぱりさみしいです。だからこそ、誰かと会えた時は気持ちを込めてあいさつして、明るい気持ちで過ごします♪
自分	

### ◎はじめに

このシートは、読むだけでもよし！参加するもよし！みなさんにお任せします。一緒にチャレンジできるとうれしいです。

- ①チャレンジする目標を書く。
- ②がんばった分だけ、色をぬる。
- ③フリースペースには、勉強で分からないところや、できたこと、何でも書いて大丈夫です。

スタート！「できた」を貯金しよう！今日のポイントに、自分の好きな色をぬろう！ポイント増量中！

日にち	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)
ばっちりできた！	20ポイント	20ポイント	20ポイント	20ポイント	30ポイント 10Pおまけ
半分はできた！	10ポイント	10ポイント	10ポイント	10ポイント	10ポイント
少しかできた！	3ポイント	3ポイント	3ポイント	3ポイント	3ポイント
フリースペース ※質問したいことや、感想など					

### ◎チャレンジ貯金 結果

今週のチャレンジポイントは

 ポイント

### ◎おわりに

今週の「自分にチャレンジ」はどうでしたか？

たとえうまくできなくても、少しでもがんばることができた自分をたくさんほめてあげてね！

先生たちは、みなさんと楽しく元気に学校生活を送ることを楽しみにしています◎



