

たいりょくこうじょうだいさくせん 体力向上大作戦

～コツコツときたえた体は 大切なもの～

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

冬休みと3学期も元気いっぱい過ごすためには、規則正しい生活をするのが大事です。冬休みも、「朝、

起きる時刻」と「夜、寝る時刻」を決めて、毎日早寝早起きを心がけましょう。テレビ・ゲームの時間も決めて、



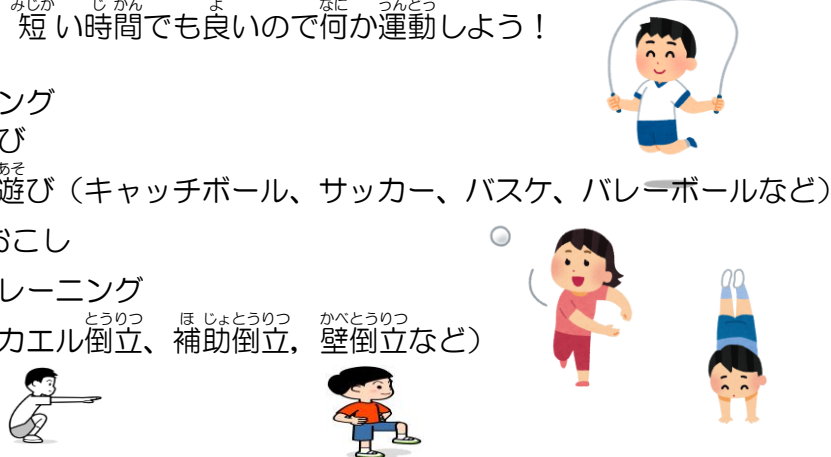
必ず守りましょう。冬休みは、お家の掃除や、お手伝いもたくさんできるといいですね。

寒いですが、体を動かすことも大事です。この冬休みは、どんなことでも良いので、自分でできる運動にチャレンジしてみてください！



冬休みも、目標を立てて、裏面の「生活リズムチェックシート」に取り組んでみましょう！




































◇目標を立てるときの目安◇





























<p>あさ 朝、起きる時刻</p>	<p>6:00～6:30には起きられるといいね！</p> 
<p>よる 夜、寝る時刻</p>	<p>1～2年生⇒21:00 3～4年生⇒21:30 <u>8時間は寝よう！</u> 5～6年生⇒22:00</p> 
<p>テレビ・ゲームの時間</p>	<p><u>1時間未満</u>にできるといいね！</p>
<p>自分でできる運動</p>	<p>1日に1回、短い時間でも良いので何か運動しよう！ (例) ・ランニング ・なわとび ・ボール遊び（キャッチボール、サッカー、バスケ、バレーボールなど） ・上体おこし ・体幹トレーニング ・倒立（カエル倒立、補助倒立、壁倒立など）</p> 

せいかつ 生活リズムチェックシート

冬休みにチャレンジ!
12月25日(日)~1月7日(土)

☆「朝、起きる時刻」「夜、寝る時刻」「テレビ・ゲームの時間」の目標を書きましょう。毎日、できたものに色をぬりましょう!

	12月25日(日)	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)
朝、起きる時刻 時 分							
夜、寝る時刻 時 分							
朝ごはん							
テレビ・ゲームの時間 時間まで							
自分でできる運動							

	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)
朝、起きる時刻 時 分							
夜、寝る時刻 時 分							
朝ごはん							
テレビ・ゲームの時間 時間まで							
自分でできる運動	