

やるぞ！勉強週間！がんばりカード

ねん ぼん なまえ
年 番 名前()

目標(もくひょう)

| 日にち | じ かん 時 間 | もくひょうじかん 目標時間 ()分 たっせい 達成できたなら◎ | テレビ じぶん 自分で決めて 減らした◎ すこ 少し減らした○ | ゲーム・タブレットなど じぶん 自分で決めて減らした◎ すこ 少し減らした○ *学習に使う場合はOK! |
|--------|-------------|--|--|--|
| 26日(火) | ぶん 分 | | | |
| 27日(水) | 分 | | | |
| 28日(木) | 分 | | | |
| 29日(金) | 分 | | | |
| 2日(月) | 分 | | | |

じぶん き もくひょう たっせい
*自分で決めた目標を達成できたかな？

ふ かけ
振り返り

うち ひと
お家の人より

