

よいコンディション作りのために

名前

1 よいコンディション作りのための5つのポイント



ポ イ ン ト	わ け	ふり返り

*他のグループの発表をメモしておこう

あっ
 それも
 大 事 だ ね
 !!



なるほどね



- 2 よいコンディション作りのためのめあて
 ちょっと気になるなあ～
 ここが変わればもっといいんだろうなあ
 めあて
 よし！ここを変えてみよう



	行動目標（こんなふうになりたいな）	具体的な行動	どうしてそうするの？
めあて			
記入例	毎日、朝ごはんをしっかり食べて、抵抗力を高める。	朝 6 時半に起きて朝ご飯を食べる。そのために夜 10 時には寝る。	毎朝ねぼうをしてしまって、朝ご飯を食べる時間がなくて少ししか食べない。夜もう少し早く寝れば、早起きできて朝ご飯を食べる時間ができると思うから。

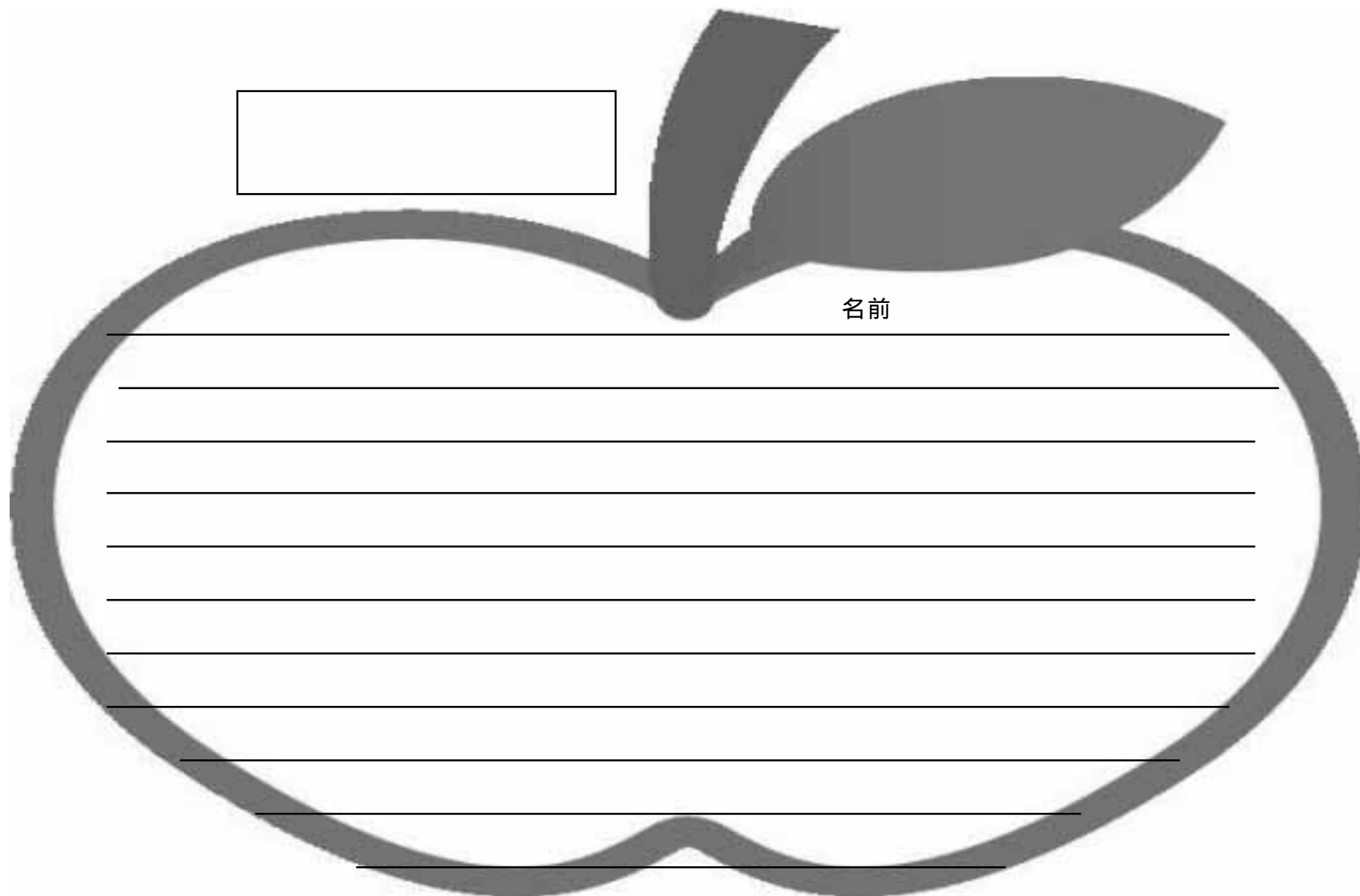
- 3 いよいよ実行だ！！
 よいコンディション作りのためのめあてが決まったら、いよいよ実行だ！！
 実行の様子を教えてね。

日 (曜)	できた	できなかった	できなかった理由を教えてね	そのときの気持ち *～したら～な気持ちだった *～だったから～したいな
日 ()				
日 ()				
日 ()				



4 感想を聞かせてね～3日間のがんばりとその時の気持ちを聞かせてね。

書き方 この「行動目標」にしたわけ。
やる前・やっている時・やってみたらの気持ちを書いてね。



A large apple outline with a stem and leaf, containing horizontal lines for writing. A small rectangular box is positioned above the apple's stem.

名前