


Happy Week Challenge (10月)

3年 ● 組 ● 番 氏名 高 ● 優 ● 亜

チャレンジ項目とは異なるものにしてしま
しょう。できるだけ具体的な宣言にな
るよう工夫しましょう。

私のぐっすり宣言 (8時間睡眠をとるために実行すること) は、

Xメディアの利用を平日1時間・休日2時間にして早く寝るです。 ☆ 

記入日 (朝のうちに記入)	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19
★チャレンジ項目★	10/12 (木)	10/13 (金)	10/14 (土)	10/15 (日)	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)
★夜9時までにメディアをやめる							
夜9時までにやめた.....10点	10	5	5	10	10	10	10
夜10時までにやめた.....5点							
夜10時すぎまでやっていた.....0点							
★夜10時までに寝る							
夜10時までに布団に入った.....5点	0	0	0	0	3	5	3
夜11時までに布団に入った.....3点							
夜11時過ぎに布団に入った.....0点							
★ぐっすり宣言							
ぐっすり宣言◎.....5点	5	0	0	0	5	5	5
ぐっすり宣言×.....0点							
日ごとの満点は20点! 目指せ金メダリスト!	①	②	⑥	⑦	③	④	⑤
小計	15 点	5 点	5 点	10 点	18 点	20 点	18 点

【1週間を振り返って】 (10/19に記入)

合計 (①+②+③+④+⑤)	全6回のチャレンジの合計 (600点満点)	★ボーナスpoint★ (⑥+⑦)
76 点	金メダル...500点~600点 銀メダル...400点~499点 銅メダル...300点~399点	15 点

生徒の感想	保護者の方から
Xメディアの時間を減らして勉強時間になったのでよかったです。でも寝るのがまだ遅いので11時には寝るように心がけたいです。風邪をひいてしまったので体調管理をしっかりしたいです。 点数UP!! 意識して生活できたといいですね。この調子です。11:00就寝は嬉しいかな??	Xメディア減らして良かったですが、これからはもっと減らす方がよいと思います。おねを早く治してがんばりましょう。

提出前に結果を入力 (全校クラスルーム→HWC結果)

提出日: 10月20日 (金)

Happy Week Challenge (10月)

3年 ● 組 ● 番 氏名 村 ● 萌 ●

チャレンジ項目とは異なるものにしてしま
しよう。できるだけ具体的な宣言にな
るよう工夫しましょう。

私のぐっすり宣言 (8時間睡眠をとるために実行すること) は、

8時までには風呂に入ること

です。



記入日 (朝のうちに記入)	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19
★チャレンジ項目★	10/12 (木)	10/13 (金)	10/14 (土)	10/15 (日)	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)
★夜9時までにメディアをやめる							
夜9時までにやめた.....10点	0	10	0	5	5	0	0
夜10時までにやめた.....5点							
夜10時すぎまでやっていた.....0点							
★夜10時までに寝る							
夜10時までに布団に入った.....5点	0	5	0	3	3	3	0
夜11時までに布団に入った.....3点							
夜11時過ぎに布団に入った.....0点							
★ぐっすり宣言							
ぐっすり宣言○.....5点	5	0	5	5	5	5	0
ぐっすり宣言×.....0点							
日ごとの満点は20点！目指せ金メダリスト！	①	②	⑥	⑦	③	④	⑤
小計	5 点	15 点	5 点	13 点	13 点	8 点	0 点

【1週間を振り返って】 (10/19に記入)

合計 (①+②+③+④+⑤)	全6回のチャレンジの合計 (600点満点) 金メダル...500点~600点 銀メダル...400点~499点 銅メダル...300点~399点	★ボーナスpoint★ (⑥+⑦) 18 点
41 点		

生徒の感想 1週間の内、ほとんどの日か11時に就寝だったので、就寝 時間意識した生活をしたいです。そのために、ぐっすり宣言 宣言を満点にし、勉強を計画的に進めたいし、余裕 を持って生活したいです。改善点が見えていますね。great!! 次回に期待!!	保護者の方から 睡眠を大切にして、健康的な 生活を送ろう!! zzz... 脳を活性化させる為に 睡眠は大事だね!
---	--

提出前に結果を入力 (全校クラスルーム→HWC結果)

提出日: 10月20日 (金)