

令和5年度 横武小PTA「新」家庭教育宣言 第1回チャレンジカード（8月）

| 1, 2, 3年生用 | 学年 | 年 | 名前 | | | | | | | | | | できた・・・○ | できなかった・・・△ | | |
|---------------------------------------|----|---|-----|-------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|------------|--|--|
| チャレンジの内容とめあて | | | 記入例 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | ○の数 集計 | 〈取組の期間〉 8月22日(火) ～8月31日(木) の9日間 | |
| | | | | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | | | |
| 1 「はやおき」チャレンジ _____時_____分までに起きる | | | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| 2 「朝ごはん」チャレンジ きちんと食べる | | | ○ | | | | | | | | | | | | | 〈保護者の方へ〉 「はやね」の目標めやすは 1, 2, 3年生は9:30 をめやすにして8～10時間の睡眠 がとれるように決めましょう。 |
| 3 「はやね」チャレンジ _____時_____分までに寝る | | | △ | | | | | | | | | | | | | |
| 4 「親子ノーメディアたいむ」チャレンジ | | | | ↓①～④から1つ以上選んで取り組みましょう。できた○・できなかったら△ | | | | | | | | | | | メディアとのかかわりを親子で話し合い、①～④のどれかにチャレンジしてみましょう。 毎日がう目標でもOK | |
| ①家庭学習をする時は、ノーメディアで | | | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| ②テレビを消して家族で食事する | | | ② | | | | | | | | | | | | | |
| ③ゲームは1時間以内で | | | △ | | | | | | | | | | | | | |
| ④携帯電話・タブレットは1時間だけ | | | ④ | | | | | | | | | | | | | |
| 5 「親子10分間読書たいむ」チャレンジ | | | ○ | | | | | | | | | | | | | 読書する本を選んで親子で10分間読書にチャレンジしてみましょう。 |
| 6 「お家の仕事・お手伝い」チャレンジ すること (_____) | | | ○ | | | | | | | | | | | | | ご家庭での役割を何か決めて取り組みましょう。 |

| |
|-----------------------------|
| チャレンジをふりかえって（きづいたこと おもったこと） |
| |

| |
|------------------|
| 保護者から〈取組を終えての感想〉 |
| |

カードの回収期間は、9月1日（金）～8日（金）です。学級担任の先生まで提出してください。