

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）

4, 5, 6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〉
				火	水	木	金	土	日	月	火	水	木		8月22日(火) ～8月31日(木) の9日間
1 「早起き」チャレンジ _____時_____分までに起きる			○												
2 「朝ご飯」チャレンジ きちんと食べる			○												〈保護者の方へ〉 「早寝」の目標めやすは 4, 5, 6年生は10:00 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 「早寝」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△											
①家庭学習をする時は、ノーメディアで			○												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
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（気づいたこと・思ったこと）

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。