元気アップだより

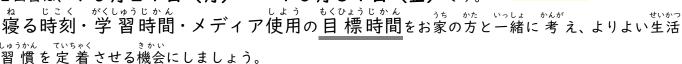
南中学校区小中一貫 教育推進会議 健康と体班 令和7年10月10日

しゅうかんはじ

レベルアップ週間始まります!

こんねんど しゅうかん ねん かいおこな 今年度もレベルアップ週間を年3回行います。

2回首は、10月27日(月) ~ 10月31日(金)です。



- < 南 中学校区での目安 >
- がくしゅうじかん がくねん ふん ●学習時間 学年×10分
- ●メディア時間 平日90分以内 ●おきる時刻 6:30
- ●ねる時刻 低学年 21:00 中学年 21:30 高学年 22:00

【レベルアップカードの書き方(例)】

	離ごはん	おる時刻	学習時間	メディアの時間
自分の 管標	毎日 食べる。	()時()分 にねる。 なかい事の日は ()時()分	() 分以上 かどいがくしょう 家庭学習 をする。	メディアの時間を ()時間()券 までにする。
	0	0	0	X <
○ の皺 容計				

ない。 寝る時刻・学習時間・ メティアの使用時間の もくひょう 目標を書きましょう。

毎日、チェックをします。 皆標 を 達散 で き た ら 「○」、 達散できなかった ら「×」を書きましょう。

それぞれの頃首の「〇」 の数を数えて、合計欄に 書きましょう。

首々にはいない。ではいるではない。ではなかったところは、次ででするか…などは私を書きましょう。

<**総想**>

<おうちの荒から>