

(生活習慣・健康編 振り返り&目標シート)

①〈目標〉今の自分が目指す目標は何ですか？（どんな自分になりたい？目標のジャンルは自由。）
＊「～～します。」の表現で書いてみましょう。

②〈振り返り〉右の振り返りチェック表とグラフを記入しましょう。

③〈良い点〉右の振り返りチェック表で、良かったこと、できていることはどんなことですか？

④〈改善点〉右の振り返りチェック表で、改善したほうがいいことはどんなことですか？

⑤〈点数〉
右の振り返りチェック表を全体的に見て、今の状態に点数をつけるとしたら10点満点中、何点ですか？

/ 10 点

⑥〈取り組み〉①に書いた「目標」のために、生活習慣に関して今、どんなことに取り組んでいますか？

⑦〈チャレンジ〉目標達成に向けて小さな一歩を。上の⑤の点数より1点アップを目指すアイデア、作戦を出しましょう。

①に書いた「目標」の達成に向かって、毎日の生活習慣でどんなことにチャレンジしますか？どんな小さなことでも OK。チャレンジできることを何個でも書き出してみましょう。

⑧ 〈目標達成への道〉 毎日のスケジュールを計画してみましょう。

①の「目標」に向かうとき、生活リズムはどんなスケジュールにしていきますか？

記入の仕方：■ 寝ている時間（ぬりつぶす（色は自由））

食事、おふろ、学習、部活、テレビ等、行動予定を書き込む。

「生活習慣ふり返しチェック表」(1年を振り返って編)

1年間の生活をふり返し、だいたいあてはまると思う番号の□に○をつけましょう。

項目		内容	○	○の割合
A	睡眠	1 1日の睡眠時間は7時間以上だ。		
		2 ゴールデンゾーン(22時～深夜2時)を意識して、眠るようにした。		
		3 眠る時刻や起きる時刻は毎日決まっていた。		
		4 朝の目覚めが良かった。(気持ちよく起きられた)		
		5 誰かに起こしてもらわなくても一人で起きられた。		
B	食事	6 毎日、朝食を食べて登校した。		
		7 好き嫌いなく何でも食べた。(嫌いな食べ物は5つまで)		
		8 主食(ごはん・パン・めん)、副食(肉、魚、野菜等)の栄養バランスを考えた食事を心がけた。		
		9 おやつ(お菓子・スナック菓子等)の量を決めて食べた。		
		10 夕食は眠る時刻の2時間前には摂り終わっていた。		
C	運動	11 部活動や学校外のクラブなどで活動した。		
		12 週3日は運動を30分以上していた。(ストレッチなども含む)		
		13 運動することは楽しいと感じる。		
		14 運動をして(体を動かして)気持ちが良いと思うことがよくあった。		
		15 学校へは徒歩または自転車で登校した。		
D	家の過ごし方	16 食事の準備や片付けを手伝った。		
		17 家で体を動かす手伝いをした。		
		18 学習する時間を決めて取り組んだ。		
		19 テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話は22時までに終わらせていた。		
	あいさつ	20 自分から家族・先生・友だちにあいさつ(おはよう、ありがとう、等)をした。		
E	健康	21 手洗い(手指消毒)、咳エチケットを心がけた。		
		22 毎日お風呂に入った。		
		23 歯磨きは1日3回欠かさずに行った。		
		24 よく噛んで食べた。		
		25 毎日排便があった。		

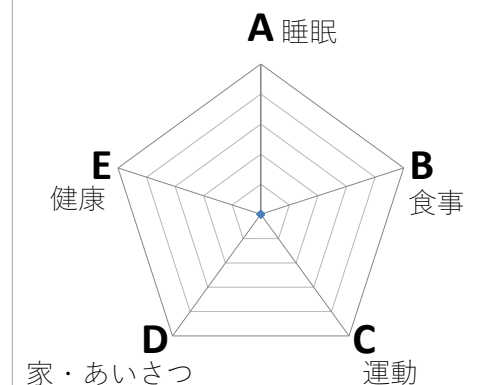
左の「生活習慣ふり返り
チェック表」で、だいた
いあてはまると思う項
目に○をつける。



○の数を、グループの個
数ごとに結んで下のグ
ラフに表す。

わたしの

生活習慣振り返りチェックグラフ

[illegible]