

# しっかり食べよう朝ごはん 《3時間目》

年 組 番

## 実践のふり返し

### (1) 毎日の実践をふり返ろう

★4. とてもあてはまる

★3. どちらかと言えばあてはまる

★2. どちらかと言えばあてはまらない

★1. あてはまらない

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| ①毎日、目標を達成した。                        | ★ ★ ★ ★ |
| ②毎日、目標を意識して生活できた。                   | ★ ★ ★ ★ |
| ③生活の記録を見て、生活をふり返った。                 | ★ ★ ★ ★ |
| ③目標が達成できるように、家族など周りの人に手助けをおねがいした。   | ★ ★ ★ ★ |
| ④目標が達成できなかったときに、理由を考えた。             | ★ ★ ★ ★ |
| ⑤目標が達成できなかったときに、新しい「目標」や「やること」に変えた。 | ★ ★ ★ ★ |

### (2) 目標ややることについてふり返ろう

① 「目標」や「やること」は、自分の生活に合っていましたか。

・ かんたんだった

・ ちょうどよかった

・ おずかしかった

② これから、朝ごはんをしっかり食べて健康な生活を送るために、自分にできそうなことはなんですか。

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

### (3) 3時間の学習と実践、すべてをふり返って思ったことや考えたこと

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

ワークシートを元に、家の人と話をしたら、サインをもらおう

|  |
|--|
|  |
|--|