4年生　見本（さん考にしてね!!）

自分づくり　チャレンジシート

名前（　　）

日付け	何をいつやる？	やれた ○ やれなかった△
4/23（木）	[動画]「体ほぐしの運動」を見て朝に運動する。	○
	[NHK]「エイゴビート2」を朝に見てえい語の勉強をする。	○
	午後につくえの上をそうじする。	○
4/24（金）	朝に25分間なわとびをする。	○
	[動画]「漢字辞典の使い方」を朝に見て、国語の勉強をする。	○
	夜、ごはんを作るのをてつだう。	○
4/27（月）	[動画]「多様な動きを作る運動①」を見て朝に運動する。	○
	午前中、算数のか題に取り組む。	○
	午後にリビングのそうじをする。	○
4/28（火）	朝に25分間ランニングをする。	△
	[NHK]「ふしぎエンドレス」を朝に見て、理科の勉強する。	△
	午後に自分の部屋の大そうじをする。	○
4/30（木）	[動画]「多様な動きを作る運動②」を見て朝に運動する。	○
	午前中、国語のか題に取り組む。	○
	食後に食きあらいをてつだう。	△

【ふりかえり】毎日計画的に運動することができました。たくさんそうじをしたので家がきれいになりました。もう少しか題以外の勉強をすればよかったと思います。

【おうちの方から】

先生印