わが家の今週のチャレンジ

記入日:＿＿＿＿＿＿　　お子さんの名前:＿＿＿＿＿＿

1 時間の目安

朝 ＿＿＿＿＿＿ ～ ＿＿＿＿＿＿

夜 ＿＿＿＿＿＿ ～ ＿＿＿＿＿＿

2 今週の選択肢(子どもが選ぶ)

- ☐ ゲーム 30分
- ☐ ゲーム 45分
- ☐ 学び系動画なら+10分
- ☐

3 がんばりたいこと

4 特別な日は

5 今週の記録

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	○	○	○	○

> うまくいかない日があって当たり前です。できなかった日を責めるより、次の会話のきっかけにしてください。

6 来週に向けて(家族会議のたたき台)

できたこと ＿＿＿＿＿＿

難しかったこと ＿＿＿＿＿＿

来週試したいこと ＿＿＿＿＿＿