

げんき
元気チェックカード 【 がつ 月 日にち 日 かいめ 回目】

いま
今のあなたの「こころ」と「からだ」の**げんき**度チェック！
あ
当てはまるところに○を付けましょう。

***からだチェック**

げんき
元気がある



げんき
元気がない



10 5 0

***こころチェック**

げんき
元気がある



げんき
元気がない



10 5 0

げんき
元気アップメニュー (げんきがないときにしよう)

いま
今、あなたがもう少し**げんき**になる方法は何ですか。

(たとえば、おしゃべり、絵を描く、部屋の中でからだを使った遊び、ゲームなど)

じゅぎょうじかん なか なんじ
※授業時間の中で何時までそれをするかは、

せんせい そうだん き
先生と相談して決めましょう。

じ 時ぶん 分まで

