



# だいさくせん 元気アップ 大作戦

11月19日(月)

名前

元気タンクメーターを見ながら  
今日のじゅぎょうをふりかえろう！！

## 気もち メーター

※元気タンクメーター添付

自分の気もちにちかいところに○をつけよう

1. 自分の体からのメッセージをキャッチして、元気タンクメーターをかくことができた

よくできた      できた      できなかった

--	--

2. 体や心を元気にするために、自分にできることを考えることができた

よくできた      できた      できなかった

--	--

3. これから、自分の体や心を大切にすごしていけると思う

とても思う      思う      思わない

--	--

