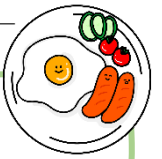


健康的な生活リズムは朝食から！ (/ 提出)

組 番 _____



授業や動画の感想 (印象的だったことなど)

☆目標：ストレスとうまく付き合うために・・・

「 _____ 」

5日間チャレンジ★当てはまるものに「○」をつけましょう。

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
朝食	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×
主食	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×
主菜	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×
副菜	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×
その他	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×
果物・牛乳 乳製品など (具体的に)	()	()	()	()	()
目標	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×
気分 ストレス 少ない○	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×

ストレスの感じ方に変化はありましたか？



チャレンジを通して気づいたこと・できたことを書いてください。
