

一日の運動時間を調べよう！

名前 _____

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	

①3METsの運動		③考えられる工夫	
②あなたの一日の3METs以上の運動時間の合計(分)		※足りない場合、あと何分間足りないか	
<p>確かめよう！…自分の生活をふりかえってみましょう。</p> <p>☆1 睡眠時間 * 睡眠時間は人や状況によって様々ですが、めやすは、小6で8～9時間、中3で7～8時間です。</p> <p>☆2 学校以外での勉強時間 * めやすは、学年×10分+10分以上です。</p> <p>☆3 家の人といっしょにすごした時間</p>		<p>④授業の感想を家の人に伝えよう！ (授業を受けて、わかったこと、気づいたこと、思ったことを書いてください。)</p>	

* この授業は北海道教育委員会のリーフレット「時間の目安を決めて子どもの生活リズムを整える！」をもとに作られています。