

★チェックブックの使い方★

《 1ステージは1週間（7日間）、全部で4ステージ 》

- ① 「はやね・はやおき」の目標時間と、取り組む日付を記入する
- ② 目標が達成できた日に、4つの習慣（はやね・はやおき・朝ごはん・うんどう）の同じ絵柄のシールを貼る
- ③ シールの合計がクリア条件に達したら、ページ右下の枠に「クリアシール」を貼る

「クリア条件」を確認し、ほかの項目もあわせて合計枚数が増えるようがんばりましょう！

①

②

③

はやね宝石

はやおきコイン

朝ごはんパワー

うんどうパワー

クリアシール

おじゃまモンスターもおせ!!

クリアできたならシールを貼ろう