

《8学年目標》

「習慣力」 ～継続する力～

自己実現のための9箇条

- ① 朝食を毎日しっかり食べる
- ② 毎朝、排便がある
- ③ 遅刻をしない
- ④ 学校で眠くならない
- ⑤ 体をしっかり動かす
- ⑥ 毎日勉強は2時間
- ⑦ ケータイ・ネットは1時間以内
- ⑧ 風呂（湯船）に入る
- ⑨ 睡眠は7時間しっかりとる