

몸과 마음이 건강해지는 도전	건강 프로젝트	()학년 ()반 ()번
		이름 :

1. 체력 성장 지켜보기 (건강관리 전과 후 비교하기)

	구분	셔틀런 / 오래달리기 걸기	앉아윗몸 앞으로 굽히기	윗몸말아 올리기	50m 달리기/ 제자리 멀리뛰기	BMI 지수
Before 월 일 (등급:)	기록					
	등급					
After 월 일 (등급:)	기록					
	등급					

2. 체력 목표 설정하기 (1개월 후 목표로 하는 나의 모습 적어보기)

목표	원하는 운동 수준 / 개선하고 싶은 체력 요소 / 뿌리내리고 싶은 건강한 생활습관 등 적기							
목표를 위한 노력	운동	어떤 운동을 할지 적어주세요. 유산소, 근력, 스트레칭 등을 골고루 도전해봅시다						
		월	화	수	목	금	토	일
	식단	배운 내용을 떠올리며 고치고 싶은 식습관 1가지 적기 ex. 매일 먹는 과자 1주일 1번으로 줄이기 / 아침 거르지 않고 일찍 일어나 챙겨먹기						

3. 목표를 달성하면 나에게 어떤 보상을 주고 싶나요?

내가 나에게 주고 싶은 보상	담당선생님께 받고 싶은 보상

