

## 冬休み自分をのばす10か条

1. スタートの2・3日が大切 生活のリズム
  - ・いつもとかわらない 食事の時間
  - ・いつもと同じ 起床 と ねる時刻
2. 自分から すすんで体を動かし 今日快調
  - ・なわとび ランニングなど
3. ゆとりもち きまりを守り 安全な生活
  - ・寒いいけど ヘルメットをかぶり今日も安全運転
  - ・乗せてよと言われてもしない自転車の二人乗り
  - ・外出は 行き先 行く場所 帰りの時刻を言ってから
4. 計画は 細かすぎず あいまいすぎず
  - ・
5. わたしも家族の一人 責任ある仕事と 役割分担
  - ・自分がしなけりゃ 家族がこまる そんな仕事をしっかりと
  - ・お手伝いは体験の宝庫
6. 毎日こつこつ 続けることが 自分をのばす
  - ・本読み 漢字 リコーダー
7. よしやるぞ 今日 書き初めにちょうせんだ
  - ・〇〇〇〇年 新たな気持ちで 力強く
8. 家族そろって話し合い 新たな一面見つけよう
  - ・自分の思い 家族の思い 話し合い 今日楽し
9. 見直そう 自分の住んでる 地域
  - ・行事に参加してわかる 地域のこと
10. 冬休み めあてを持って やりとげよう
  - ・これだけはやりとげよう めあてをしっかりと 楽しい冬休み