

夏休み自分をのばす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 起きる時刻 と ねる時刻
2. 自分から すすんで体を動かし 今日も快調
 - ・ラジオ体操 水泳 なわとび など
3. ゆとりもち きまりを守り 安全な生活
 - ・暑いけど 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 一週間たったら 見直して
 - ・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
6. 毎日こつこつ 続けることが 自分をのばす
 - ・続けることが 自信になる
7. よしやるぞ 今日 夏休みの 作品作りに ちょうせんだ
 - ・アイデアを 実現するぞ 今日こそは
8. 家族そろって話し合い あたらしい一面見つけよう
 - ・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. 夏休み 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 楽しい夏休み