

おうちのかたへ

「げんきなならっこおやくそくシート」の使い方

①親子で「早寝・早起き・あさごはん・あいさつ・お手伝い」についての約束を考えて、チャレンジしましょう。約束を決めるときは、お子様と相談しながら、毎日できる約束にしてください。



②どんな約束にしようかな？

例えば・・・

「毎日夜9時までに寝る」

「毎日元気にあいさつをする」

「毎日〇〇のお手伝いをする」

など

③約束に取り組むことができたなら、

親子で好きな色をぬりましょう。

また、市販のシールを貼っても、

楽しく取り組むことができます。



**げんきなならっこ
おやくそくシート**

がつ 日 月 年

くみ なまえ

はやね・はやおき・あさごはん・あいさつ・おてつだい どのやくそくにしようかな？

27 8 28 20 14
12 29 9
1 13 6 15
25 3 22 5
2 17 10 7 11
19 21 4
24 30 16 23 18 26 31

おうちのひとから、ひとこと

せんせいから、ひとこと

はやね・はやおき・あさごはん、がんばるぞ！

おやくそくシートの取組が終わったら、お子様にひとこと、メッセージを書いてください。

園・所の先生にも、ひとことメッセージをもらうのもいいですね。

できるようになったことを親子で振り返って、親子で一緒に生活リズムを整えるよい機会にしてみてください。