

「町ぐるみん白岡」



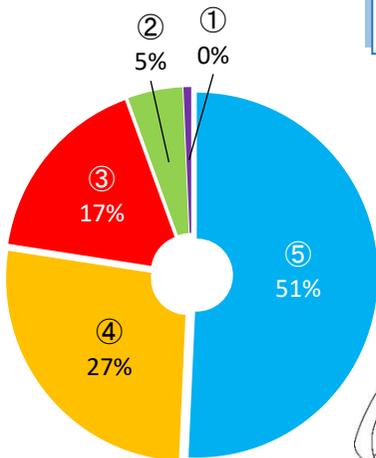
## 我が家の約束チェックシート

★令和5年5月に実施したチェックシートの結果をお知らせいたします！

⑤すごく良くできた！ ④良くできた ③まあまあできた  
②少しだけできた ①次回がんばるぞ！

### ◎お子さん

①早寝早起きができて、朝ごはんを食べました。

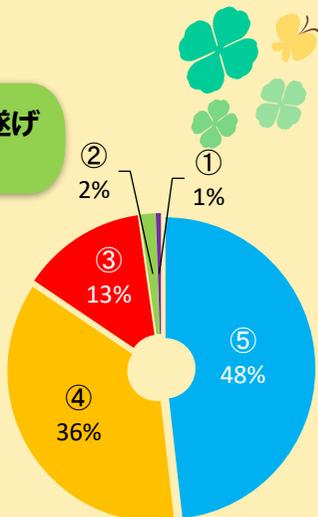


⑤すごく良くできた！と④良くできたで78%、③まあまあできたまで入れると95%です。ほとんどの家庭で達成されています。各ご家庭で、毎日朝ごはんを用意されて、頑張っていることが、お子さんに、規則正しい生活リズムを身につけています。このことが、お子さんの体力や学校での成績にも繋がっています。

### ◎おうちの方

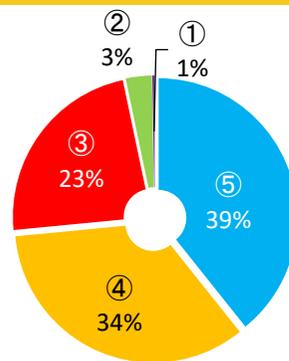
⑪子どもがお手伝いをしたり、何かをやり遂げた時は、しっかりほめることができました。

⑤すごく良くできた！と④よくできたで84%と、ほとんどの家庭でできているようです。ほめられることで、お子さんの自己肯定感が上がり、達成感も感じられ、次のステップにも繋がります。これからも「頑張ったね」と言ってあげてください。



### ◎家族みんなで

⑮家族団らんの時間を設けて、楽しむことを心掛けました。



⑤すごく良くできた！と④よくできたで73%のご家庭でできています。家族で一緒に過ごす時間を大切にするこは、家族の絆を深めます。家族みんなが忙しい毎日ですが、時間の使い方を工夫して、家族一緒に楽しくごはんを食べてコミュニケーションをとるなど、できることから始めてみましょう。



## 我が家の約束の主なもの

### ○ 自分に関する約束

※「早寝早起き」、「宿題を先にやる」が多い。

### ○ あいさつや返事に関する約束

### ○ ありがとう、感謝や思いやりに関する約束



### その他

- ・食事の時はテレビ・スマホを消す
- ・ゲーム、YouTube、スマホの時間を守る
- ・お手伝いを進んで行う

### ～担当者の独り言～

我が家の約束の中で、“おかずを「一品作る」”という約束がありました。

調理は、段取りを考えながら火や刃物を使うので、少し危険を伴います。しかし、緊張感があることから、脳が活性化されるので、とても良い約束だと思いました。