

ひとりお一人で起きてみよう！

はやおきは「○^{もん}文のとく！」

「はやおきには三文^{さんもん}のとく」ということわざがありますが、あなたには何文^{なんもん}のとくがあるかな？

はやおきするとよいこと、たのしいことをみつけて○にかずをかいてみよう。

たとえば…



ほめられた。



じぶんのすきなことができた。(どくしょなど)



あさ朝ごはんがおいしい。



そのほかには？



みつけたことをかいてみよう。

•
•
•

あさにたのしいことがあれば、自分^{じぶん}でおきるようになるはず。いつもおうちの人^{ひと}におこしてもらっている人は、この休み中^{やす ちゅう}にひとりでおきるれんしゅうをして、みんなをびっくりさせよう。ひとりでおきられるなんて、『カッコいい!!』よね！

保護者用

子どもにとって「一人でできたこと」は、保護者が一緒に喜ぶことで「価値」が生まれてきます。

STEP 1 早く起きて、得^えすると思えることを一緒にみつけてあげましょう

<例えば>

じゃんけん 散歩 かけっこ
ぬりえ おりがみ オセロ

※負担にならない程度に



STEP 2 1回でも一人で起きたら「褒める！」

