

わが家のやくそく大作戦夏休みチャレンジ応募用紙（中学生）



家族で話し合って、「わが家のやくそく」を決め、夏休みに取り組んでみましょう。

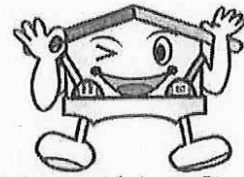
中学１年生

やくそく	(やくそく) 朝は6時30分に起きて旧の生活表にしたがって勉強と運動に力を入れる。
感想	(実行して感じたこと、気づいたこと) 朝6時30分に自分で起きる日は半分ほどぐらいかできなかった。勉強はほぼ計画通りにできた。手伝いはできない日が多かった。 (実行して難しかったこと・大変だったこと・改善点) 朝の早起きがなかなかできなかったのは2度寝してはったから。起きたらすぐ散歩などをして体を動かすことができた。 (実行したことから今後生かしたいこと) 今後は、朝6時30分に自分で起きるのを整えるために、目覚まし時計をおき、起きたらすぐに散歩や体を動かすことをしようとする。しつかり朝ご飯を食べることができ一日もスタートできる。
保護者の感想	(チャレンジ中の取組の様子やチャレンジ後の変容等を踏まえ、励ましの言葉を記入ください。) 朝6時30分の起床は、入でできる日が増えて嬉しく思います。とかく、夏休みは、不規則な生活になりがちですが、今年の夏休みは、生活表通りに充実した日々を過ごすことができた。日頃から意識を高くし、生活をするよう頑張ってください。 (お子様への具体的なアドバイスや継続取組のための工夫等がありましたら記入下さい。) 毎日、するべき事を紙に書いて視覚に訴えることで、実行できるようになると、割とうまくできるようになりました。

応募先 所属する学校に提出してください。

※応募時にいただいた氏名、学校名等の情報を目的以外に使用することはありません。

わが家のやくそく大作戦夏休みチャレンジ応募用紙（中学生）



家族で話し合って、「わが家のやくそく」を決め、夏休みに取り組んでみましょう。

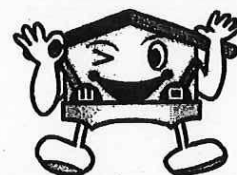
中学１年生

やくそく	(やくそく) 洗濯物を畳み片付ける
感想	(実行して感じたこと、気づいたこと) いつもは、おばあちゃんが洗濯物を入れてくれる。 自分でやってみると洗濯カゴは重く大変だった。 おばあちゃんをよくもっているなと思った。 (実行して難しかったこと・大変だったこと・改善点) 似ている服やくつ下など誰の物が分からなくなることが多かった。 カゴを家にもって入るまでが重かった運ぶのが大変だった。 (実行したことから今後生かしたいこと) 今回は「自主的に」を目標にしていたので洗濯だけでなく、自分から手伝いをしていたいです。
保護者の感想	(チャレンジ中の取組の様子やチャレンジ後の変容等を踏まえ、励ましの言葉を記入ください。) 最初は片付ける場所が違っている事が多かったが誰の物なのかどこのタオルなのか聞いた見たりしながら少しずつ段々と無関心から関心事へと変(お子様への具体的なアドバイスや継続取組のための工夫等がありましたら記入下さい。) 自主的にというのは難しい習慣になる為に一緒にする事を心がけている。

応募先 9月1日(火)に担任の先生に提出してください。

※応募時にいただいた氏名、学校名等の情報を目的以外に使用することはありません。

わが家のやくそく大作戦夏休みチャレンジ応募用紙（中学生）



家族で話し合って、「わが家のやくそく」を決め、夏休みに取り組んでみましょう。

中学１年生

やくそく	(やくそく) バランスの良い食事を取り、健康にすごす。
感想	(実行して感じたこと、気づいたこと) 朝起きることがおそく、卓月ごはんも食べるのがおそく なって朝昼ごはんになってしまうこと。 (実行して難しかったこと・大変だったこと・改善点) お出かけで外で食べる時に、バランスの良い食事 を自分で考えるのが難しかった。(フードユートの時など) (実行したことから今後生かしたいこと) もう少しはやく起きて卓月ごはんと昼ごはんの区 別をしっかりとさせたいと思った。
保護者の感想	(チャレンジ中の取組の様子やチャレンジ後の変容等を踏まえ、励ま しの言葉を記入ください。) 食べる量が少ないので、外食でバランス良く注文するのは難しかったと思 います。家族みんながシェアしながら注文したりすると、家族 で頑張れて良かったかなと思いました。これからやってみま しょう。 (お子様への具体的なアドバイスや継続取組のための工夫等があり ましたら記入下さい。) 慣れ、事の関係から夜がどうしても遅くなってしまう。 少しでも朝起きれるように、「帰ったらスマホさわらない」が出来ると思いいけ

応募先 所属する学校に提出してください。

※応募時にいただいた氏名、学校名等の情報を目的以外に使用することはありません。