

おてつだいをしよう！

3・4年生

お手伝いをすると、

- ①適度な運動になります。
- ②「ありがとう」と言われる機会をつくれます。
- ③朝の役割をもち、生活リズムを整えるきっかけをつくれます。

自分が得意なことで、家族の役にたてるといいですね。

難易度（簡単 1～5 難しい）あくまでも参考までに			
朝に ～気持ちのよい 朝をむかえられ るように～	3	体そう係	決まった時刻にラジオ体操の音を流す
	5	体そう係	家族に体操のお手本を見せる（体育でやっていること、ほけんだより等を参考に）
	4	体そう係	短縄、ジョギング等、家庭で運動する機会をつくる
	2	カーテン係	朝の光を採り入れる ※かん気をしたら戸じまりを！
	2	めざまし係	家族を起こしてあげる
	1	朝ご飯係	食たくをきれいにふく
	3	朝ご飯係	食器を用意する・片付ける
	5	朝ご飯係	調理の手伝いをする ※安全に気をつけて！
くつ関係	4	朝ご飯係	食器洗いの手伝いをする
	2	くつそろえ係	玄関のくつを揃える 家族のお出かけに合わせて
ゴミ関係	3	くつ箱整理係	くつ箱を整理・整とんする 朝でなくてもOK
	2	ゴミ出し係	ゴミを指定場所に出す ※安全に気をつけて！
おそうじ関係	4	ゴミまとめ係	指定のごみ袋などに家のごみをまとめる ※手を洗おう
	3	トイレそうじ係	よごれやほこりをなくす
	4	ふろそうじ係	おふろのお湯をはるところや、ゆかをきれいにする
	3	部屋そうじ係	そうじ機で。拭いて汚れを落とす。ほこりを掻き出す！ ※
	2	整理・整とん係	自分のエリアは自分で整理・整とん
食事の用意など	4	外そうじ係	庭や、家のまわりをそうじする ※安全に気をつけて！
	1～5	昼ご飯係など	朝ごはんのところを参考に！
	1	冷ぞうこ係	買った食ざい等を冷ぞうこなどにしまう
洗たく関係	4	ご飯係	お米をとぐ すいはん器をセット（スイッチを入れる）
	3	洗たくたたみ係	洗たく物をたたむ・しまう
	4	洗たくほし係	洗たく物を干す
家族の団らんに	5	洗たく回し係	洗たく機を回す 下洗い ※洗ざいのあつかいに注意
	3	お笑い係	家族に楽しかったことや頑張ったことの報告をする

※部屋そうじ・・・学校での教室そうじを思い出そう。きれいになるとやりがいMAXです！

学校では、ぞうきんで床やたなをふいていますね。毎日エリアを決めてやっていくと、こだわりも出てくるかも…。みがく・よごれを落とすなど、大そうじもやってみよう。「ほこりをかき出す」ことに「やりがい」を感じているすがたもそうじの時間によく見られます！

お手伝い がんばりカード

3・4年生



名前

★めあて・家族によるこんでほしいこと

の表面の「お手伝いをして、いくつか書いてみましょう」と相談して、

お手伝いすること	3月26日(木)	3月27日(金)	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)
(れい) ・ゴミ出し	○		○	△		○	○
4月3日におうちの人からのひとことを書いてもらいましょう。	おうちの人から						

※4月7日(火)に提出しましょう。

できた日：○ ， できなかった日：△
(その日にしなくてもよいものは、空白のままでよいです。)