

おてつだいをしよう！

5・6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	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
	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
ゴミ関係	2	ゴミ出し係	ごみを指定場所に出す ※安全に気をつけて！
	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
おそうじ関係	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
	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！
食事の用意など	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
	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）
洗たく関係	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
	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
家族の団らんに	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
オールラウンド	4	家庭科係	家庭科で学習したことをやってみる 衣食住それぞれ可

※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ると、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

【5・6年生】



名前

めあて・家族に喜んでほしいこと

と表面の「お手伝いをつくしよう」を見て、おうちの人の相談して、いくつか書いてみましょう。

お手伝いの内容	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)
(例) 食器を用意・片付ける	○		△	○		○	○
自分の目標到達度数	%	%	%	%	%	%	%
4月3日にお家の人から一言を書いてもらいましょう。		お家の人から					

○…できた
△…今日はできなかった
()…その日にしなくてもよいものは、何も書かなくてよいです。

し表感自
よしを分
う。て数
み字達
まで成

※4月7日(火)に忘れずに持ってきましょう。