

3・4年 組 名前

自分でできるよ! チャレンジシート

自分でできたら①から順にシールをはり、くりかえしやってみよう♪
③にシールがはれたら、おうちの人に見てもらおう!

チャレンジを
始めた日

月 日

チャレンジを
達成した日

月 日

チャレンジしたら
トランプ
シール
をはろう!



自分の
やりやすいことから
チャレンジしよう!!

すべての
チャレンジの①に
シールがはれたら
おうちの人といっしょに
銅のごぼうび
シールをはろう!

すべての
チャレンジの②に
シールがはれたら
おうちの人といっしょに
銀のごぼうび
シールをはろう!

すべての
チャレンジの③に
シールがはれたら
おうちの人といっしょに
金のごぼうび
シールをはろう!

こんなところをがんばったよ!

おうちの人から一言

3
2 1

夜9時30分
までにねる



しゅりじょう
首里城

沖縄

九州

3
2 1
明日の
じゅんびをする



くまもとじょう
熊本城

中国

3
2 1
おふるを
ぞうじする



まつえじょう
松江城



ひめじじょう
姫路城

北陸

3
2 1
家族のくつを
そろえる



なごやじょう
名古屋城

関東

3
2 1
しなつき
食器をあらう



えどじょう
江戸城
さくらだもん
(桜田門)

四国

3
2 1
せんたく物をたたむ



まるがめじょう
丸亀城

上くつや
運動くつを
自分であらう

近畿

東海・甲信

北海道

3
2 1

朝6時30分までに
自分で起きる



せりよくかく
五稜郭

東北

3
2 1

朝ごはんを食べる



あいづわかまつじょう
会津若松城

3
2 1

あいさつをする



かなざわじょう
金沢城

自分でできるよ! チャレンジシートの使い方

チャレンジする順番は、自分で決めてね。やりやすいことから始めよう!



ごほうびシールは3まいあるので、3回どおりチャレンジしてみよう!

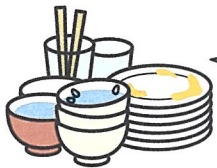
チャレンジシートに、「名前」と「チャレンジを始めた日」を書いて、おうちの人に「今日からチャレンジを始めます!」と伝えましょう。

自分でできたら、チャレンジしたこと①から②③の順にシールをはりましょう。おうちの人にも「自分でできました!」と伝えましょう。

全部のチャレンジに1つずつシールがはれたら、チャレンジ達成です。「チャレンジを達成した日」を書きましょう。

おうちの人に「自分でチャレンジできました!」と伝えて、ごほうびシールをいっしょにはりましょう。

しよつき 食器をあらう



油やソースは古新聞やゴムペラでふきとり、ごはんつぶのついたお茶碗は水につけておくといいよ。



よごれの少ないもの、グラスなどこわれやすいものから順にせんざいをつけあわ立てたスポンジでこする。

※食器のうら側にあらひ残しが多いので注意!

せんざいや水がついた食器はすべりやすから、よそ見をせず、ていねいにあつかってね。

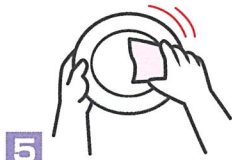


スポンジで、よごれを落とした食器は、にた形ものを重ね、じゃくちの下に置く。

手をすすぎ、スポンジでよごれを落とした食器を水ですすぐ。



水切りカゴかふきんなどの上に、すすいだ食器を、水をよく切ってならべておく。



清けつなふきんで食器の水分をふきとり、食器だにかたづけ。

上ぐつをあらう



くつあらひブラシ(なければ古い歯ブラシ)でゴミやほこりはらう。



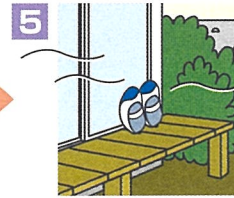
ぬるま湯にせんたく用せんざいをとがしてせんざいえきをつくり、30分~2時間くらい上ぐつをつけておく。



くつあらひブラシで上ぐつの外側、内側、底をこすり、よごれを落とす。

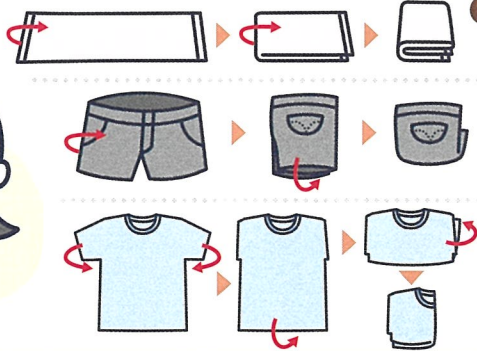


よごれが落ちたら全体をブラシでこすりながら、さわってみてヌルヌルしなくなるまで水ですすぐ。



水気をよく切って外の風通しのよいところへ立てかけてほす。

せんたく物をたたむ



おふろそうじをする



おふろ用のせんざいをつけたブラシやスポンジを、浴そうにびったりつけて、円をえがくようにクルクルこする。全体がこすれたら、あわがなくなるまでシャワーで流す。

水道のじゃくちは、歯みがきこを付けた古いハブラシでみがくとピカピカになるよ。

おうちの方へ

お子さんが「チャレンジ」を始めたら、「やろうとしたこと」や「努力したこと」を見つけて、「がんばってるね!」「工夫したね」など、声をかけてください。やろうとしない時には、一緒に楽しんでやってみてください。やらせることにとらわれず、家事を通してお子さんとのコミュニケーションを大切にしましょう。チャレンジを達成したら、「やったね!よくがんばったね!」と一緒に喜び、しっかりほめてください。