

～ひとりでできるもん ねらい～

【自立】

荷造りや身支度をしたり、スケジュールに合わせて行動したりする事で、お家の中でも自分の事は自分でする意識を持つ。

【食育】

食材の元の形や作る過程を知る事で、食事の大切さを学ぶ。また、一緒に作ったりする事で苦手なものを克服する機会となる。

【自信】

今まで保護者の方にしてもらっていた事を自分でできた喜びや一人でできるようになった喜びを感じる事で自信が付き、失敗を恐れずに取り組む力をつけることができる。

※お願い※

ご家庭やご親戚に協力して行っていただき、
お子様主体の時間となるよう見守ってほしい
と思います。

講師一同、お子様の「自立」「自信」「意欲」
の成長があるようお願いを込めて・・・

(株)エルステップス ライフスポーツクラブ

〒540-0011 大阪府中央区農人橋2-4-12 6F

TEL：06-6943-4411 FAX：06-6943-4344

ひとりでできるもん!

保護者用



「ひとりでできるもん」は新型コロナウイルスの影響でサマー・ウインタースクールが中止となったことで、お家でお子様の成長(自立・食育・自信)に繋がるように実施して頂きたいと考え作成しています。無理のない範囲で、お子様と2日間を楽しんでいただければと思います。
※調理や工作の際には刃物等での怪我に十分配慮して頂き保護者の見守る中で怪我のないようにしてください。

★2日間の参考動画を12月25日より配信開始しますので
YouTubeで「エルステップス」と検索して頂き、お子様と一緒に観ながらお楽しみください!

【事前に準備して頂く物】

- スーパーの袋3枚
- 生米
- カレーのルー(お肉・野菜等含む)
- パン等(サンドイッチ等)
- サンドイッチに挟む具材等
- おやつ作り(お子様が好きな物)

☆1日目☆

13:00 荷造り



スーパーなどの袋で3つのセットをつくります。
袋の中は、お子様に教えてあげてください。

★夜の服★

- ・バスタオル
- ・下着上下
- ・パジャマ

など

★朝の服★

- ・下着上下
- ・靴下
- ・ズボン
- ・長袖

など

★洗面具★

- ・体温計
- ・タオル
- ・歯ブラシ

14:00 秘密基地づくり

新聞紙やおうちにあるもので、独創性あふれる秘密基地を是非、保護者の方も一緒につくってみてください。
片付けは必ずするように声掛けしてください。(クラフト)



16:00 夕食(カレーライス)

お米を洗って、できあがるまでの過程を見せてあげてください。
ルウの準備は保護者の方でお願いします。(消毒を忘れずに)



18:00 入浴

着ていた服は「夜の服」が入っていた袋に入れます。
自分の身体を拭けるように拭き方を見せたり、濡れているところを伝えてあげてください。



20:00 就寝

できれば、一人で寝れるようにしてあげてください。
一人で寝れると、大きな自信につながります。
秘密基地を使ってもいいですね。(違う場所・親子でも可)



☆2日目☆

7:00 起床

自分で体温を測って、一緒に数字を読んであげましょう。



8:00 朝食(サンドイッチ等)

自分で食材を挟むことで、ワクワク感と食べ残しがなくなります。
苦手なものの一つ挑戦するいい機会です。(消毒を忘れずに)



9:00 おやつを作る

何を作るかを親子で一緒に楽しみながら
いつ食べるのか、伝えながら作りましょう。(消毒を忘れずに)

10:00 昼食の献立決め

献立を決めて、何が必要なのかも一緒に考えましょう。
買い物時には、どこに食材があるのかを子ども優先で探しましょう。

12:00 昼食

1口に約30回の咀嚼が目安とされています。(消毒を忘れずに)
よく噛むことで、顎や脳の発達・集中力UPなどが期待されます。



13:00 秘密基地づくり

制作時間は子どもの主体性を育みます。(クラフト)
のびのびと過ごす時間ですので、見守る時間も大切にしましょう。

15:00 おやつ

一緒に食べながら2日間で頑張ったところを伝えてあげてください。



ご協力、ありがとうございました！！