

# わたしのぼくの成長

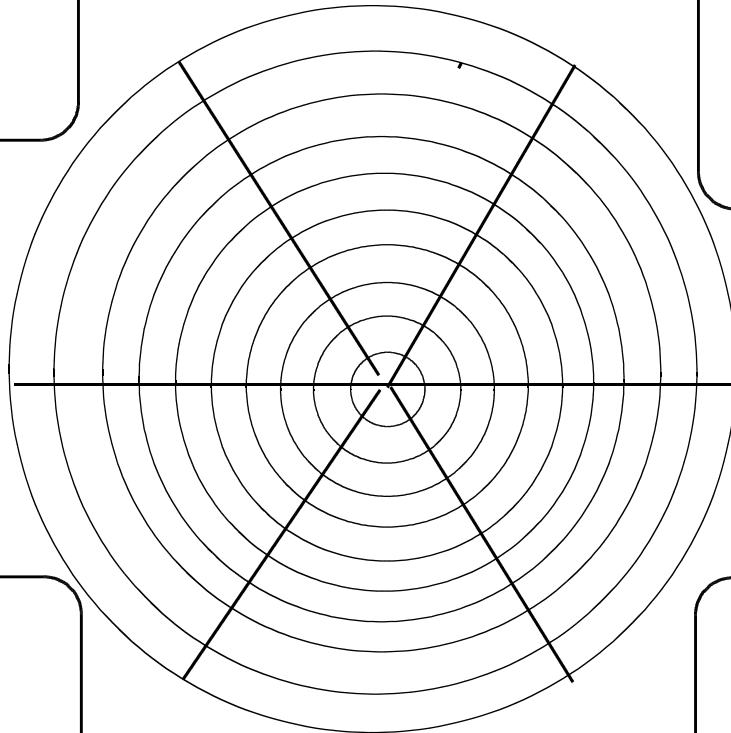
年 月 日

年 組 名前

学び/学習

コミュニケーション/友達など

生活/持ち物、整理整頓など



大切な人/家族

健康/運動、体調など

人への貢献/委員会、係活動など

レベルアップするために夏休みにがんばること

○友達から ( ) より ○先生から

# わたしのぼくの成長 ～すすめ方～

めあて：

- 4月からの自分をふりかえることを通して、自分の成長に気づく。
- レベルアップする目標を具体的に決め、自分の成長のための夏休みの過ごし方に見通しをもつ。

準備するもの：

筆記用具、色鉛筆

すすめ方：

- 1 4月からの自分の生活を次の6つの分野から見て、どのくらい成長したか、1から10のレベルであなたの思う色で塗ってください。内側から、1、2、3…と塗っていきます。  
また、その理由（例えば、「〇〇〇ができるようになったから」といった感じ）も書いてください。
- 2 夏休みに向けて、レベルを上げたい分野を選んで、1とはちがうあなたの思う色で塗ってください。レベルアップには、得意なことをさらにのばすレベルアップと、苦手なことを克服するレベルアップの2種類があります。あなたのできそうなレベルアップは何ですか。
- 3 レベルを上げたい分野が決まったら、そのための具体的で絶対にできると思う行動目標を決めて、「レベルアップするために夏休みがんばること」のところに書きましょう。  
例) ・朝7時に起きて、犬の散歩を30分以上する。  
・友達5人に暑中見舞いのはがきを出す。  
・算数練習を毎日1ページする。 など  
NG ×早起きをがんばる。 ×お手伝いをもっとする。 など
- 4 友達とペアになって、お互いに自分のことを話しましょう。  
話をしながら、友達について聞きたいことがあったら、質問してみましょう。
- 5 お互いの話を十分に聞き合ったら、用紙を交換して、「友達から」のところに、励ましの言葉やアドバイスをもらいましょう。
- 6 「お互いがんばろうね」の気持ちを込めて、握手をしましょう。
- 7 先生に提出して、「先生から」のところに、励ましの言葉やアドバイスをもらいましょう。

一度しかない今年の夏休みがあなたにとってすてきな夏休みになりますように…