

東っ子 自分で進める1日のコツ！

すてきな1日にするためには、朝あさが大切です！



1. 毎朝、登校する気持ちで、必ず決まった時刻に起きよう！
2. 「きょう〇時から〇〇をします！」とおうちの人に予定を宣言しよう！

朝起きたら、「すてきな1日」のイメージを想像してみましよう。

今日は何しようかな？

今日こんなことしてみたいな！



心がウキウキ、ワクワクすることを考えてみてください。

すると、1日がハッピーになりますよ。

言葉にはパワーがあります。

「やってみよう！」「今日も最高！」「楽しい！」

とポジティブな言葉をいうと、そんな1日になりますよ！