【記入例】

「わたしの時間割」

１週間の生活リズムを整えましょう！！

【中学生用】　　５月　　日～　　日

名前（　　）

		月	火	水	木	金
起床時刻		6:30	6:45	6:30	6:50	7:00
検温	健康観察シートに書きましょう	○	○	○	○	○
	時間	学　習　内　容				
１時間目	８：５０ ～ ９：４０	【数学】 学習課題に取り組む	【国語】 学習課題に取り組む	【数学】 学習課題に取り組む	【美術】 好きなものを作ってみる	【数学】 学習課題に取り組む
		【体育】 縄跳びや動画を見ながらダンス	休憩タイム	【国語】 学習課題に取り組む	休憩タイム	【体育】 縄跳びやストレッチ、家でできる運動
３時間目	１０：５０ ～ １１：４０	休憩タイム	【数学】 学習課題に取り組む	休憩タイム	【国語】 学習課題に取り組む	休憩タイム
４時間目	１１：５０ ～ １２：４０	【理科】 学習課題に取り組む	【社会】 学習課題に取り組む	【音楽】 自分の好きな音楽を聴く	【数学】 学習課題に取り組む	【国語】 学習課題に取り組む
昼食	昼食の準備や片付けにも取り組もう					
昼休み 掃除	部屋の換気や掃除に取り組もう					
５時間目	１３：４０ ～ １４：３０	【国語】 学習課題に取り組む	【体育】 縄跳びやストレッチ、家でできる運動	【理科】 学習課題に取り組む	【社会】 学習課題に取り組む	【英語】 学習課題に取り組む
６時間目	１４：４０ ～ １５：３０	【英語】 学習課題に取り組む	【英語】 学習課題に取り組む	【体育】 縄跳びやジョギングや散歩	休憩タイム	【学活】 来週の時間割をつくる
読書		○	○	×	○	○
運動		○	○	○	○	○
家の手伝い		○	×	○	○	×
振り返り		英単語を１０個覚え、簡単な会話表現を作ることができた。ALTと話すときに使ってみたい。				
保護者	確認しました	OK				

５０分を基本に学習計画を組んでみましょう。

１日を通してできるようになったことやさらに取り組みたいことなどを簡単に記入しましょう。