

【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！！

【高学年用】

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 ～ 9:35	【算数】 学習課題に取り 組む	【国語】 学習課題に取り 組む	【算数】 学習課題に取り 組む	【図工】 好きなものを 作ってみる	【算数】 学習課題に取り 組む
45分を基本に学習計画を組んでみましょう。		【体育】 縄跳びや家でできる運動	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 ～ 11:35	休憩タイム	学校から出された課題や教育委員会から出された課題を参考に取り組みましょう。			休憩タイム
4時間目	11:45 ～ 12:30	【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	【算数】 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みよう					
昼休み 掃除	部屋の換気や掃除に組みよう					
5時間目	13:30 ～ 14:15	【国語】 学習課題に取り 組む	休憩タイム	【理科】 学習課題に取り 組む	【社会】 学習課題に取り 組む	【外国語】 学習課題に取り 組む
6時間目	14:25 ～ 15:10	休憩タイム	【外国語】 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	縄跳びで300回連続跳べたので、次回は2重跳びに挑戦したい。					1日を通してできるようになったことやさらに組みたいことなどを簡単に記入しましょう。
保護者	確認しました	○				