

【記入例】



「わたしの時間わり」

1週間の生活リズムを整えましょう！！

【中学年用】

5月 日～ 日

名前（ ）

		月	火	水	木	金
きしょうじこく		6:30	6:45	6:30	6:50	7:00
検温	けんこうかんさつシートに書きましよう	○	○	○	○	○
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	休けいタイム	【国語】 学習課題に取り 組む	休けいタイム	【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	休けいタイム	学校から出されたかだいや教育委員会から出された課 題を参考に組みましよう。			休けいタイム
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 楽をさく	【算数】 学習課題に取り 組む	【国語】 学習課題に取り 組む
昼食	昼食のじゅんびや片付けにも取り組もう					
昼休み そうじ	部屋のかん気やそうじに取り組もう					
5時間目	13:30 ～ 14:15	【国語】 学習課題に取り 組む	休けいタイム	【理科】 学習課題に取り 組む	【社会】 学習課題に取り 組む	休けいタイム
6時間目	14:25 ～ 15:10	休けいタイム	【算数】 学習課題に取り 組む	【体育】 縄跳びやジョギ ングや散歩	休けいタイム	【学活】 来週の時間わり をつくる
読書	○	○	×	○	○	
運動	○	○	○	○	○	
家の手伝い	○	×	○	○	×	
振り返り		縄跳びで200 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取り組 みたいことなどをかんたんに記入ましよう。			
保護者	確認しました	○				