

(中学生用)

学校が休みになりましたが、家庭でも学校と同じように規則正しく生活しましょう。そのために、下に書かれている使い方を参考に「時間割」を作ってみましょう。

「家庭の時間割」の使い方 ～家での学習や生活を工夫しよう～

- 「家庭での時間割」に1週間で取り組む教科名を書き入れましょう。
- 一日の生活が規則正しくなるように、学習だけでなく、運動や読書、家の手伝いの時間なども計画しましょう。
- 「学校から出された課題」や「家庭でできる学習内容」の一覧から、時間割に書き入れた教科の学習内容を選び、計画的に取り組みましょう。
- 一日の生活を振り返り、修正しながら活用していきましょう。

例

中学生の家庭の時間割

年 組 番 氏名

	目安の時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1時間目	8:50 ～ 9:40	数学	国語	数学	国語	数学
2時間目	9:50 ～ 10:40	英語	理科	社会	理科	社会
3時間目	10:50 ～ 11:40	数学	国語	数学	国語	数学
4時間目	11:50 ～ 12:40	家庭 (調理実習)	社会	体育 (縄跳び)	社会	家庭 (調理実習)
昼休み	12:40 ～ 13:40	昼食(準備や片付けもしましょう) ストレッチ運動などして、心と身体をほぐしましょう。 午前の振り返りをして、午後の過ごし方を考えましょう				
5時間目	13:45 ～ 14:35	体育 (筋力トレーニング)	理科	音楽 (鑑賞)	理科	音楽 (鑑賞)
6時間目	14:45 ～ 15:35	技術 (NHK for School)	美術 (風景画)	国語 (NHK for School)	美術 (イラスト)	数学 (NHK for School)
終わりの会	15:35 ～ 15:45	今日の振り返りをして、明日の計画を立てましょう!(日記等を書こう)				
 放課後	15:45 ～	読書				
	17:00 ～	自由時間				
	18:00～	夕飯				
	19:30～	入浴				
	20:30～ 22:00	自由時間				
	規則正しく夜更かししないようにしましょう!					

休業中に気をつけること

- ・学校に行くときと変わらず、規則正しい生活をする。
- ・計画的に学習し、新しい教科書の学習を予習する。