

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。






「家庭の時間わり」の使い方

～家での学習や生活を工夫しよう～

- 「家庭の時間わり」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、計画的に取り組ましましょう。
- 一日の生活をふり返り、修正しながら活用していきましょう。

例 3・4年生の家庭の時間わり

年 組 番 氏名

	めやすの時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1時間目	8:50 ～ 9:35	国語	理科 (Eテレ)	社会 (Eテレ)	国語	道徳 (Eテレ)
2時間目	9:45 ～ 10:30	算数 (Eテレ)	国語	国語	外国語	国語
3時間目	10:40 ～ 11:25	体育 (なわとび)	算数	体育 (なわとび)	算数	体育 (なわとび)
4時間目	11:35 ～ 12:20	社会	体育 (なわとび)	算数	体育 (なわとび)	算数
昼休み	12:20 ～ 13:20	 昼食（じゅんびやかたづけのお手伝いをしましょう） ストレッチ運動などして、心とからだをほぐしましょう。 午前のふり返りをして、午後のすごし方を考えましょう 				
5時間目	13:25 ～ 14:10	 そうじ	音楽 (リコーダー)	図工 (お絵かき、 おりがみ)	音楽 (鍵盤ハーモ ニカ)	 そうじ
終わりの会	14:15 ～ 14:25	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	14:25 ～	読書	自由	読書	自由	読書 
		夕食				
		入浴				
		歯みがき 				
	21:00	きそく正しく、早めに休みましょう！				

お休み中に気をつけること

- ・6時半までには起きるようにする。
- ・テレビやゲームばかりにならないようにする。