

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

5・6年生の家庭の時間割

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 ～ 9:35	家庭 (家のそうじ) 	国語	算数	国語	
2時間目	9:45 ～ 10:30	国語	理科 (NHK教育 大科学実験)	社会 (NHK教育 歴史にドキリ)	外国語 (NHK教育 基礎英語0)	理科
3時間目	10:40 ～ 11:25	算数	社会	図工 (絵をかく)	算数	国語 (読書)
4時間目	11:35 ～ 12:20	理科	体育 (なわとび)	理科	社会	体育 (なわとび)
昼休み	12:20 ～ 13:20	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、心と体をほぐしましょう。 午前の振り返りをして、午後のすごし方を考えましょう				
5時間目	13:25 ～ 14:10	国語 	算数	国語	音楽 (リコーダー 練習)	国語
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	庭で遊ぶ	読書	庭で遊ぶ	読書 
		自由時間				
		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!				

休業中に気をつけること

- ・早寝、早起きに気を付ける。
- ・時間割を守って、規則正しい生活を送る。