



学校再開に向けて～生活リズムを整えよう～

臨時休業期間中も、生活面・学習面ともにご協力いただき本当にありがとうございます。

学校再開に向けて、生活リズムを整える意味でも学習時間割例を示します。4月9日（木）に配布した課題とそれ以外にも各教科でできそうなことを例示しています。取り組み計画例として参考にし、学習・生活のリズムを整えてください。下線のものは提出物です。

（時間割例）

	30日（木）	5月1日（金）	2日（土） 3日（日）	4日（月）	5日（火）	6日（水）
8:30	TOKYO おはようスクール	TOKYO おはようスクール	土日の過ごし方はおうちの人と相談しよう。	TOKYO おはようスクール	TOKYO おはようスクール	TOKYO おはようスクール
9:30	朝読書	朝読書		朝読書	朝読書	朝読書
9:35	理科	社会 ・自主学習 （都道府県を漢字で書く等）		国語 ・新出漢字 ・国語プリント	家庭 ・教科書 P67 生活時間を計画しよう	算数 ・算数プリント
10:20	理科 ・理科プリント					
10:40	国語 ・新出漢字 （2文字）	算数 ・算数プリント		算数 ・算数プリント	国語 ・新出漢字 ・国語プリント	外国語 ・Picture Dictionary (P4) 数の言い方練習
11:25	国語 ・国語プリント					
11:30	体育 ・縄跳び練習	音楽 ・鼓笛練習 （暗譜）		図工 ・教科書 P26 「物語から広がる世界」	社会 ・自主学習 （地図帳を使って、調べ学習等）	国語 ・新出漢字 ・読書
12:15	・上体起こし、柔軟運動等	・校歌を歌おう				
12:15	算数 ・算数プリント	国語 ・新出漢字 ・国語プリント		図工 ↓	体育 ・縄跳び練習 ・上体起こし、柔軟運動等	社会 ・自主学習 （地図帳を使って、調べ学習等）
13:15						
13:35	音楽 ・鼓笛練習 （暗譜）	体育 ・縄跳び練習 ・上体起こし、柔軟運動等		理科 ・理科プリント	算数 ・算数プリント	国語 ・読書
14:20	・校歌を歌おう					
14:25	道徳 5年の道徳 「住みよいマンション」「マイ ンツからの手紙」を読む			理科 ・自主学習 （天気や天体などについて）	学活 前期のめあてを考える （生活・学習）	委員会 （家庭科） 家庭の仕事を振り返る
15:10						

☆自分でこの時間割表を作成しましょう。

	30日(木)	5月1日(金)	2日(土) 3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)
8:30						
9:30						
9:35			土日の過ごし方はおうちの人と相談しよう。			
10:20						
10:40						
11:25						
11:30						
12:15						
12:15						
13:15						
13:35						
14:20						
14:25						
15:10						

自分で計画を立てるポイント

☆無理のない計画にしよう。

☆得意なこと・苦手なことを交互に計画してみよう。

☆1日の振り返りをして次の日の見直しをするのもいいですよ。