

# じかんわり こだわり時間割をつくろう！

なまえ（ ）

がつ 月	ひ 日	ようび 曜日	きょうか 教科など	ない 内	よう 容
8:30~8:45		あさ 朝	かい の会	たいおん 体温	チェック・身だしなみチェック
8:45~9:30	1 1時間目				
9:30~9:35	きゅうけい 休憩		リラックス♪・次はどの教科の勉強をしようかな？		
9:35~10:20	2 2時間目				
10:20~10:40	のびのびタイム		ちょっと一息。少し体を動かしてみよう！		
10:40~11:25	3 3時間目				
11:25~11:30	きゅうけい 休憩		リラックス♪・あと1時間がんばろう！		
11:30~12:15	4 4時間目				
12:15~13:00	きゅうしょく 給食		今日のメニューは何か？		
13:00~13:20	せいそう 清掃		身の回りの整理整頓をしよう。		
13:20~13:45	はあとタイム		ちょっと一息。少し体を動かしてみよう！		
13:45~14:30	5 5時間目				
14:30~14:35	きゅうけい 休憩		リラックス♪・ラスト1時間だ、がんばろう！		
14:35~15:20	6 6時間目				
15:25~15:35	かえり 帰りの会	きょうがんばったことをメモしよう			
		おうちの人から一言！			

## 保護者、児童向け 説明書

### 1 前 日

- お家の人と相談して、時間割を作ってみよう。  
⇒どの教科をするのか、どんな内容をするのか、できることを探してみよう。

### 2 当 日

- 時間割を達成できたら、お家の人に見せて、サインをもらおう！
- 休けいの時間は、心と体をリラックスする時間だよ。おやつを食べたりおしゃべりをしたりして、心と体をリラックスさせよう。
- 4時間目の時間割を「家庭科」にして、お昼ご飯のお手伝いをするのもいいね。
- 帰りの会では、今日の自分のがんばりを見つめて、よかったところ「だけ」をたくさん書いてみよう。

### 3 保護者の皆様へ

- 休校中であっても、生活や学習のリズムを整えることで、心身の健康増進につながります。お子様が生活や学習のリズムを整えられるように、励ましをお願いします。
- お子様が、自分の力でリズムを整えることは、とても素晴らしいことです。時間割を守れたときには、ぜひたくさんほめてあげてください。また、できなかったときは、次につながるように、励ましの言葉をお願いします。