

# こだわり時間割をつくろう！

★十分な睡眠とバランスのとれた食事に心がけ、きそく正しい生活をしよう

時間		教科	内容
8:30~8:45		朝の会	体温チェック・身だしなみチェック
8:45~9:30	1時間目		
9:30~9:35	休憩	リラックス♪・次の授業の準備も忘れずに！	
9:35~10:20	2時間目		
10:20~10:40	休憩	リラックス♪・次の授業の準備も忘れずに！	
10:40~11:25	3時間目		
11:25~11:30	休憩	リラックス♪・次の授業の準備も忘れずに！	
11:30~12:15	4時間目		
12:15~13:00	給食	おいしくたべよう。後片付けも忘れずに。	
13:00~13:20	清掃	自分の身の回り、家の中をきれいにしよう。	
13:20~13:40	放課	楽しもう！	
13:40~14:25	5時間目		
14:25~14:30	休憩	リラックス♪・次の授業の準備も忘れずに！	
14:30~15:15	6時間目		
15:15~15:25	帰りの会	きょうがんばったことをメモしよう	

◎時間割の例（教科書の学習以外に・・・他にもたくさん！）

- ・国語…読書、日記、DVD鑑賞して、その感想を書く。 ・音楽…CD鑑賞、
- ・算数、数学…数独パズル ・理科…割れないシャボン玉づくり
- ・社会…ものづくりのDVD鑑賞など、歴史漫画、新聞読み（政治欄など）
- ・図工…粘土づくり、イラスト作成 ・生活…お手伝い、庭の植物、虫の観察。
- ・家庭…マスクづくり、料理、お菓子作り、掃除 ・総合…動画作成、様々な研究
- ・保健体育…散歩、体幹トレーニング、ダンス ・道徳…NHKforSchool

## 児童の皆様へ

### 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。

## 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、次につながる力につながるように、励ましの言葉をお願いします。
- 学校のHPの配付文書にアップしてありますので、ご家庭のご都合に応じてダウンロードして使ってください。

## 教員向け 説明書

### 1 目的

- ・休校中であっても、生活リズムを整えることで、心身の健康推進を図る。
- ・時間割を作成し、学習や活動に目的をもって取り組むように促すことで、有意義な時間が過ごせるようにする。

### 2 使い方

- ・時間の欄については、各学校および各学年の実態に応じて調整してください。現在入っている時間および時間割は、桜井中学校の6時間授業（50分授業）を想定しています。
- ・小学生については、保護者とともに作成するように促し、しっかりと取り組めたら保護者からサインをするなどして、励ましながら取り組めると効果的です。
- ・帰りの会の時間を設けてください。一日を振り返り自分の頑張りを認める時間を設けることで、達成感を味わうとともに、自己有用感を高めることにもつながります。
- ・学校の配付文書などにアップし、家庭の都合に応じてダウンロードして使えるようにしておくとうよいと思います。

### 3 ご参考までに

- ・自分で管理をしていくことは大人にとっても難しいことです。「できなくて叱る」のではなく、「できたらすごいこと」としてとらえ、「できたらほめる」を意識する必要があると思います。
- ・時間割の例として載せたのは、ごく一部です。各学校の教科部会、各学校の学年で検討して、内容の充実を図るとよいと思います。その際に、教科書の内容を読む、書くだけでなく、ICT 機器を使って動画視聴をしたり体験活動を取り入れたりする活動を推奨することで、児童の興味関心を高めたり広めたりすることも大切にしたいです。
- ・NHK の動画教材は大変面白いものがいっぱいあります。ぜひ活用してください。私の息子（小1）の話で恐縮ですが、NHK の「ノージューのひらめき工房」「おばけの学校たんけんだん（生活）」を見て、多くの知識や技能を吸収しようとしています。そんな家だからこそできる学習を紹介するのも有効ではないでしょうか。