

# こだわり時間割をつくろう！

時間		教科	内容
8:15~8:25		朝の会	体温チェック・身だしなみチェック
8:30~9:20	1時間目		
9:20~9:30	休憩		リラックス♪・次の授業の準備も忘れずに！
9:30~10:20	2時間目		
10:20~10:30	休憩		リラックス♪・次の授業の準備も忘れずに！
10:30~11:20	3時間目		
11:20~11:30	休憩		リラックス♪・次の授業の準備も忘れずに！
11:30~12:20	4時間目		
12:20~12:55	給食		おいしくたべよう。後片付けも忘れずに。
12:55~13:10	放課		楽しもう！
13:15~14:05	5時間目		
14:05~14:15	休憩		リラックス♪・次の授業の準備も忘れずに！
14:15~15:05	6時間目		
15:10~15:20	清掃		自分の身の回り、家の中をきれいにしよう。
15:25~15:35	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

## 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、次がんばる力につながるように、励ましの言葉をお願いします。