

自分だけの1週間過ごし方表

めあて：学習と生活のめあてを書きましょう。(月 日～ 月 日)

例	時間	月	火	水	木	金
朝の会	8:15～ 8:50	健康チェック(検温) 体操 朝読書	健康チェック(検温) 体操 朝読書	健康チェック(検温) 体操 Eテレ「u&i」視聴	健康チェック(検温) 体操 朝読書	健康チェック(検温) 体操 朝読書
1 時間目		[理科] ・前の学年の復習をする。	[算数] ・前の学年の復習をする。	[国語] ・漢字スキルに丁寧に書き込む。	[書写] ・教科書の字を毛筆で丁寧に書く。	[図工] ・家にある発泡スチロールに身辺材を使って模様を描く。
2 時間目		[算数] ・Eテレ「算数刑事ゼロ」を視聴して、教科書の問題を解く。	[理科] ・Eテレ「ふしぎエントレス」を視聴する。	[社会] ・Eテレ「歴史にドキリ」や伝記からだれがどんな影響を与えたのかノートにまとめる。	[外国語] ・Eテレ「基礎英語0～世界エゴミッション～」を視聴して英語を声に出す。	[道徳] ・Eテレ「お・マイ・ウェイ」や「いじめをノックアウト」を視聴して感じたことを自主学習ノートに書く。
中休み		(例) 月曜日はEテレの「テキシコー」を視聴してプログラミング的思考を楽しむ。 ※水分をとってしっかり休憩する。				
3 時間目		[体育] …毎日3時間目は、体を動かす時間にする。 ・縄跳びや鉄棒にチャレンジ。 ・新体力テストの種目にチャレンジ(上体起こし、立ち幅跳びなど) ・体を伸ばす・ほぐす運動を1人か2人でやる。 ・3密を避けてジョギングやウォーキングをする。				
4 時間目		[国語] ・学習課題にチャレンジする。	[国語] ・暗唱詩文集など日本の名文を音読する。	[理科] ・学習課題にチャレンジする。	[社会] ・学習課題にチャレンジする。	[算数] ・学習課題にチャレンジする。
昼食	12:30～	(例) 昼食の後の片付けと食器洗いを自分で取り組む。できれば料理作りに挑戦する。【家庭】				
掃除・昼休み	～13:45	(例) 学校で行うそうじの代わりに自分の部屋のそうじをする。できれば家のそうじに挑戦する。【家庭】				
5 時間目		[社会] ・政治が私たちの生活にどのように関わっているのか調べる。	[音楽] ・宿泊学習を思い出してパブリカを踊る。 ・好きな音楽を聴く。	[算数] ・家にある線対称を探してノートにまとめる。	[算数] ・家にある点対称を探してノートにまとめる。	[総合的な学習の時間] ・自分がリーダーだと思う人物について調べて自主学習ノートにまとめる。
6 時間目			[総合的な学習の時間] ・自分が好きなことに関係する仕事について調べて自主学習ノートにまとめる。		[クラブ活動] ・自分の好きなことに取り組む。	[学活] ・次の1週間の計画を考え、予定表を作る。
帰りの会	15:35～ 15:45	1日のふり返しをする。				

※ 自分のペースで無理なく学習できる計画を作ることが、継続するためのポイントです。