

# 見本【高】【学習計画表】 【5月18日～5月22日】

今週のめあて（学習のめあてと生活のめあてを両方書きましょう！）

【学習】1日2時間以上、集中して取り組む。

【生活】7時前に起きて、身体を動かしたり、家の手伝いを積極的に行う。

時刻		学習・活動内容 等…				
		月	火	水	木	金
朝		体温を測ってカードに記入しておきましょう				
午前	9:00	学習 ・漢字 ・計算	学習 ・漢字 ・計算	学習 ・漢字 ・計算	学習 ・漢字 ・計算	学習 ・漢字 ・計算
	10:00	自由	運動	自由	運動	自由
		運動		運動		運動
	11:00	学習（音楽）	学習 ・プリント	学習（外国語）	学習 ・プリント	学習（裁縫）
手伝い ・食事の準備		手伝い ・食事の準備	手伝い ・食事の準備	手伝い ・食事の準備	手伝い ・食事の準備	
午後	12:00	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
		手伝い ・皿洗い	手伝い ・皿洗い	手伝い ・皿洗い	手伝い ・皿洗い	手伝い ・皿洗い
	13:00	学習 ・漢字 ・計算	学習 ・工作	学習 ・漢字 ・計算	学習 ・絵	学習 ・漢字 ・計算
		片付け・清掃		片付け・清掃		片付け・清掃
	14:00	運動	片付け・清掃	運動	片付け・清掃	運動
		学習（外国語）	運動	学習（裁縫）	運動	学習（音楽）
	15:00	自由	自由	自由	自由	自由
		読書	読書	読書	読書	読書
16:00	読書	読書	読書	読書	読書	
		本日の一言	本日の一言	本日の一言	本日の一言	本日の一言
ふり返り ◎ ○ △						

## ※ 保護者の皆様へ

お子様が計画を立てることを楽しめるように声をかけていただければと思います。無理をせず、休憩や遊びなどの時間も入れ、できる範囲の時間設定を行い、（学校が再開した場合）家庭での生活リズムを考えるきっかけにしてください。

○部屋の片づけ・掃除 ○家事の手伝い（洗濯・料理・洗いもの・裁縫など…） ○運動（ストレッチ・ダンス・縄跳びなど…） ○読書

1・2年

おうちの人と一緒に考えて計画を立て生活してみよう！

3～6年

できるだけ自分で計画を立て計画通りに生活してみよう！