

# おうちのひとといっしょにけいかくをかんがえよう！

のじかんわりひょう 月 日～ 月 日

	じかん	月	火	水	木	金
あさのじゅんぴ	8:30 ～ 8:45	ねつをはかって カードにかこう あさのどくしょ	ねつをはかって カードにかこう あさのどくしょ	ねつをはかって カードにかこう あさのどくしょ	ねつをはかって カードにかこう あさのどくしょ	ねつをはかって カードにかこう あさのどくしょ
1じかんめ	8:45 ～ 9:30					
2じかんめ	9:30 ～ 10:15					
なかやすみ	10:15 ～ 10:40	すこし、ひとやすみ。すこしからだをうごかさう。				
3じかんめ	10:40 ～ 11:25					
4じかんめ	11:25 ～ 12:10					
ひるごはん	12:10 ～ 13:00	ひるごはんをたべて、あとかたづけもじぶんでやってみよう。				
ひるやすみ そうじ	13:00 ～ 13:40	からだをうごかしてきぶんをリフレッシュ！ へやのかたづけやそうじ、おうちのかたのてつだいもやってみよう。				
5じかんめ	13:40 ～ 14:25					
6じかんめ	14:25 ～ 15:10					
ふりかえり	よていどおり できた→◎ できた→○ できなかった →△					

※保護者の皆様へ

お子様と一緒に計画を考え、家庭での生活リズムを考えるきっかけにしていただければと思います。  
時間は学校での生活時間です。無理せず休憩や遊びもまぜていただき、有意義に過ごせるようご協力  
よろしくお願いいたします。