

一週間の計画を立てよう！

のスケジュール表 月 日～ 月 日

| | じかん | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------------|--------------------------------|--|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 朝の じゅんぴ | … ～ … | 健康チェック 朝読書 | 健康チェック 朝読書 | 健康チェック 朝読書 | 健康チェック 朝読書 | 健康チェック 朝読書 |
| 1時間目 | … ～ … | | | | | |
| 2時間目 | … ～ … | | | | | |
| 中休み | … ～ … | | | | | |
| 3時間目 | … ～ … | | | | | |
| 4時間目 | … ～ … | | | | | |
| 昼食 | … ～ … | 昼食を食べて午後にそなえよう。後片付けも自分で取り組もう。 | | | | |
| 昼休み そうじ | … ～ … | 体を動かして気分をリフレッシュ！ 部屋の片づけ、部屋の掃除、おうちの方の手伝いもやってみよう。 | | | | |
| 5時間目 | … ～ … | | | | | |
| 6時間目 | … ～ … | | | | | |
| ふりかえり | 予定通りできた→◎ 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。