

# 自分の時間割をつくろう



- 臨時休業中に規則正しい生活を送るため、自分用の時間割を作成してみましょう。
- 休憩を多めに取ったり、好きな教科を多く入れたりして無理のない計画を立てましょう。
- インターネットのサイトやEテレの番組なども学習に入れるのもいいでしょう。
- 図工などの学習は、教科書やインターネットのサイトやEテレの番組などを参考にして、できる範囲で取り組みましょう。



○家庭のお手伝いや料理を一緒に作ったりすることも勉強の一つです。

## ☆☆ 時間割の例 ☆☆

	4月27日(月)	4月28日(火)	4月30日(木)	5月1日(金)
朝	体をのばす ・ほぐす運動	体をのばす ・ほぐす運動	体をのばす ・ほぐす運動	体をのばす ・ほぐす運動
1時間目 8:50~ 9:35	国語 プリント学習 Eテレ「おはなしの くに」9:05~9:15 を見る 答え合わせ	算数 プリント学習 答え合わせ	国語 教科書の音読 2~4ページ3回 漢字の練習	道徳 Eテレ「新・ざわざ わ森のがんこちゃ ん」9:00~9:10 を見る
2時間目 9:45~ 10:30	算数 プリント学習 答え合わせ	国語 教科書の音読 2~4ページ3回 漢字の練習	算数 前の学年の教科書 の問題を解いてみ よう	書写 教科書を見て、ノ ートに書き写す 上手にかけなかつ た字を練習する
3時間目 10:50~ 11:35	体育 なわとび 家の周辺を散歩や ジョギング 雨の日は読書	体育 なわとび 家の周辺を散歩や ジョギング 雨の日は読書	体育 なわとび 家の周辺を散歩や ジョギング 雨の日は読書	体育 なわとび 家の周辺を散歩や ジョギング 雨の日は読書

### ※運動をする際の注意

- ・運動はできるだけ屋外で行いましょう。
- ・人が多く集まるような運動を避け、なるべく一人で運動するようにしましょう。
- ・運動するときも息が苦しくなければマスクをするようにしましょう。
- ・運動をする前後には、手洗いとうがいをしっかりしましょう。