

高瀬中生の家庭の時間割

年 組 番 氏名

	目安の時間	／ (日)	／ (月)	／ (火)	／ (水)	／ (木)	／ (金)	／ (土)
 朝の会	6:00 ～ 8:00	おはようございます！ 学校がある日と同じ時間に起きましょう！ ラジオ体操やストレッチをして、気持ちのいい朝を迎えよう！ 今日の体温を測りましょう！ 朝食をしっかり取りましょう！		 				
	8:00 ～ 8:35	テレビや新聞から世界の情勢や日本の状況を毎日チェックしよう！ 今日の過ごし方を確認しよう！		 				
1 時間目	8:35 ～ 9:25	教科・内容						
2 時間目	9:35 ～ 10:25							
3 時間目	10:35 ～ 11:25							
4 時間目	11:35 ～ 12:25							
昼休み	12:25 ～ 13:25	 昼食（準備や片付けもしましょう） ストレッチ運動などして、心と身体をほぐしましょう。 午前の振り返りをして、午後の過ごし方を考えましょう						
5 時間目	13:25 ～ 14:15							
6 時間目	14:25 ～ 15:15							
終わりの会	15:15 ～ 15:25	今日の振り返りをして、明日の計画を立てましょう！ (スマイルライフに日記等を書こう)						
 1日の記録 	学習時間	時間 分	:	:	:	:	:	:
	ゲーム・インターネット・テレビの時間	:	:	:	:	:	:	:
	読書時間	:	:	:	:	:	:	:
	就寝時間	時 分	:	:	:	:	:	:
	保護者確認欄 (印またはサイン)							

今週の目標