

(例) [高学年用] 一週間のすごし方を考えよう (月 日～ 日)

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------------|-------------------|--|---|---|---|--|
| 朝の会 | 8:30 ～ 8:45 | 健康チェック (検温) ストレッチ運動 | 健康チェック (検温) 朝の読書 | 健康チェック (検温) 朝の読書 | 健康チェック (検温) なわとび運動 | 健康チェック (検温) 朝の読書 |
| 1 時間目 | | 【国 語】 ・学習課題にチャレンジする。 | 【理 科】 ・学習課題にチャレンジする。 | 【国 語】 ～書写 (毛筆) ～ ・ひらがなを毛筆で書いてみる。 | 【社 会】 ・学習課題にチャレンジする。 | 【図 工】 ～心のもよう～ ・1週間の自分の心を絵に表現する。 ・どんな紙に書こうかな？ |
| 2 時間目 | | 【理 科】 ・前の学年の復習をする。 | 【算 数】 ・前の学年の復習をする。 | | 【算 数】 ・いろいろな立体の展開図を作ってみる。 | |
| 中休み | | | | | | |
| 3 時間目 | | 【体 育】 …毎日3時間目は、体を動かす時間にする。 ・縄跳びにチャレンジ。 ・スポーツテストの種目にチャレンジ (上体起こし、反復横跳び) ・エアロビクス動画と一緒に体を動かしてみる。 ・3密を避けてジョギングや散歩をする。 | | | | |
| 4 時間目 | | 【算 数】 ・学習課題にチャレンジする。 | 【国 語】 ・好きな本を読む。 | 【外国語】 ・動画に合わせて英語を声に出してみる。 | 【家 庭】 ・お昼ご飯を一緒に作る。 | 【社 会】 ・47 都道府県から一つ選んで調べる。 |
| 昼食 | 12:15 ～ | (例) 昼食の後片付けも自分で取り組もう。 | | | | |
| 昼休み ・掃除 | ～ 13:30 | (例) 学校で行う掃除の代わりに、自分の部屋の掃除をする！ 働いた後は休憩もしっかりとる。 水分も忘れずにとる。 | | | | |
| 5 時間目 | | 【社 会】 ・歴史の本を読む。 | 【音 楽】 ・自分の好きな音楽を聴く。 | 【算 数】 ・縄跳びの記録をグラフで表す。 | 【国 語】 ・漢字を徹底的に取り組む。 | 【算 数】 ・整数の計算を完璧にする。 |
| 6 時間目 | | 【外国語】 ・動画に合わせて英語を声に出してみる。 | 【総合的な学習の時間】 ・将来なりたい職業について調べる。 | 【クラブ活動】 ・自分の好きなことに取り組む。 | 【総合的な学習の時間】 ・将来なりたい職業について調べる。 | 【学 活】 ・次の一週間の計画を考え予定表を作る。 |

[高学年用] 一週間のすごし方を考えよう (4月 日～ 日)

| | 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|-------------------|------------------------|---------------------|---------------------|------------------------|---------------------|
| 朝の会 | 8:30 ～ 8:45 | 健康チェック (検温) ストレッチ運動 | 健康チェック (検温) 朝の読書 | 健康チェック (検温) 朝の読書 | 健康チェック (検温) ストレッチ運動 | 健康チェック (検温) 朝の読書 |
| 1 時間目 | | | | | | |
| 2 時間目 | | | | | | |
| 中休み | | | | | | |
| 3 時間目 | | | | | | |
| 4 時間目 | | | | | | |
| 昼食 | | | | | | |
| 掃除・休憩 | | | | | | |
| 5 時間目 | | | | | | |
| 6 時間目 | | | | | | |

