【中学生及び保護者の皆さんへ】

- 〇臨時休校中に規則正しい生活を送るため、自分用の「スケジュール表」(時間割)を作成して、家庭学習に取り組んでみましょう。
- 〇学校のように、毎時間びっしり学習時間でうめる必要はありません。休憩を多めにしたり、好きな教科の時間を多めにしたりして、自分に合った計画を立てるとよいですね。
- 〇大切なのは、時間を意識して規則正しい生活を送ること、自分から学習に取り組もうとすることです。

- ○簡単なことではありませんが、このスケジュール表を活用して取り組んでみてください。
 - ※学校によっては、生活記録表のようなものが配られている場合もあります。その場合は、学校のものを活用しても構いません。



【家庭学習のアドバイス】

- ・まずは、札幌市の「学習課題」や学校からの課題を優先し、それが終わったら、資料集やインターネットなどで詳しく調べたり、手元にワークや問題集がある場合には、「学習課題」に関連した問題に取り組んでみるなど、学習を深めてみるのもいいですね。
- ・5教科以外については、札幌市の「学習課題」はありませんが、教科書や資料集などを参考に、できる範囲で取り組んでみましょう。
- ・音楽を聴いたり(音楽科)、絵を描いたり(美術科)、体を動かしたり(体育科)、料理をしたり(家庭科)、興味のあることを調べたり (総合的な学習の時間)、ニュースを見たり(社会科)、ペットや植物の世話をしたり(理科、技術科など)、家庭での何気ない行動が 各教科の学びにつながっていることがたくさんあります。それらを時間割に教科の学習として入れてもよいです。
- ※1週間の中で、各教科バランスよく取り組むことを意識してみましょう。
- ※時間割をどのように作成してよいか悩む人は、例を参考にしてみてください。

[中学生用]

スケジュール表 (月日~月日)

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | |
|------|--------------|--|--|------------------------------|--|------------------------------|--|--|
| 朝の会 | 8:30 | 健康チェック(検温) | 健康チェック(検温) | 健康チェック(検温) | 健康チェック(検温) | 健康チェック(検温) | | |
| | \sim | ・健康アエック (製血)・専賠売書 | ・健康アエック (快価)・専賠売書 | - 「健康アエック (快価) - 中語売書 | ・関係アエック (校)曲/・朝読書 | ・ 朝読書 | | |
| | 8:45 | 77,007 0155 | 77,107 (1) | 77,000 | 77,117,1155 | T/JU/ 0ES | | |
| 1時間目 | 8:50 | | | | | | | |
| | ~ | | | | | | | |
| | 9:40 9:50 | | | | | | | |
| 2時間目 | 9.50 | | | | | | | |
| | 10:40 | | | | | | | |
| 3時間目 | 10:50 | | | | | | | |
| | \sim | | | | | | | |
| | 11:40 | | | | | | | |
| 4時間目 | 11:50 | | | | | | | |
| | \sim | | | | | | | |
| | 12:40 | | | | | | | |
| 昼食 | 12:40 | | | | | | | |
| | ~ | 昼食の準備や後片付けも、できる限り自分で取り組みましょう。水分も忘れずとりましょう。 | | | | | | |
| | 13:20 | | | | | | | |
| 昼休み | 13:20 | | | | | | | |
| | ~ 13:40 | 部屋の換気をしながら、しっかりと休憩もとりましょう。 | | | | | | |
| | 13:40 | | | | | | | |
| 5時間目 | 75.40 | | | | | | | |
| | 14:30 | | | | | | | |
| 6時間目 | 14:40 | | | | | | | |
| | ~ | | | | | | | |
| | 15:30 | | | | | | | |
| 放課後 | 15:30 | が足の協与なしたがら | | なってきて明ら白ハマキョ | 1 = 1 | | | |
| | \sim | | 換気をしながら、自分の部屋や使った場所を、できる限り自分で清掃しましょう。)興味のある事柄について調べたり、好きなものを作ったり、可能な範囲で体を動かすなど、時間を有効に使いましょう。 | | | | | |
| | 17:00 | 日刀(ソ)県(木(ソルタ)る事件 | | | | | | |

[中学生用]例スケジュール表(月 日~ 月 日)

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | |
|------|--------|--|-------------------------------------|--|------------------------------------|--------------------------------|--|--|--|
| 朝の会 | 8:30 | | /伊東イー … 力(1分月) | / (オー・・・・クー・ (オー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | | | | | |
| | ~ | 健康チェック(検温) | 健康チェック(検温) | 健康チェック(検温) | 健康チェック(検温) | 健康チェック(検温) | | | |
| | 8:45 | • 朝読書 | • 朝 禮 | • 朝 龍 | • 朝 龍 | • 朝読書 | | | |
| 1時間目 | 8:50 | 学 活 | 理 科 | | 数学 | 社 会 | | | |
| | ~ | ・今週の「時間割」を作る。 | ・「学習課題」に取り組む。 | そのまま読書タイム | ・ワーク等の「学習課題」に | ・教科書を読む。 | | | |
| | 9:40 | | ・終わったら休憩! | | 関するページに取り組む。 | | | | |
| 2時間目 | 9:50 | 国 語 | | 国 語 | | いろいろ | | | |
| | ~ | ・「学習課題」に取り組む。 | 休憩タイム | ・ワーク等の「学習課題」に | 休憩タイム | ・今週やり残している内容が | | | |
| | 10:40 | ・終わったら休憩! | | 関するページに取り組む。 | | あれば取り組む。 | | | |
| 3時間目 | 10:50 | | 英 語 | | 理 科 | 体 育 | | | |
| | ~ | 休憩タイム | ・「学習課題」&ワークの関 | 休憩タイム | ・ワーク等の「学習課題」に | ストレッチや筋力トレーニ | | | |
| | 11:40 | | 係ページに取り組む。 | | 関するページに取り組む。 | ングをする。 | | | |
| 4時間目 | 11:50 | 体 育 | | 社 会 | 音楽 | 家 庭 | | | |
| | ~ | ・「エアロビクス動画」(市教委H | カフナたおがい十つの十月日少士・七 | ・「学習課題」に取り組む。 | 教科書に載っている「ヴィヴァルデ | ・土日に作ることを想定して、栄養バ | | | |
| | 12:40 | P)を見ながら体を動かす。 | 好きな教科は2時間続き にしてもいいですよ。 | ・終わったら休憩! | ィ」の「春」を聴く。(1年生) | ランスを考えた献立を考える。 | | | |
| 昼食 | 12:40 | | 120 COV 10 T C 9 do | | | | | | |
| | \sim | 昼食の準備や後片付けも、できる限り自分で取り組もう。水分も忘れずとりましょう。 | | | | | | | |
| | 13:20 | | | | | | | | |
| 昼休み | 13:20 | 田ったことを完体とにう会さ | | | | | | | |
| | \sim | 部屋の換気をしながら、しっかりと休憩もとりましょう。 思ったことを家族と伝え合うで よいですね。 | | | | | | | |
| | 13:40 | | | | | | | | |
| 5時間目 | 13:40 | 数 学 | 美 術 | 体 育 | | | | | |
| | \sim | ・「学習課題」に取り組む。 | 身の回りの「物」や「動物」、 | ジョギングや散歩をする。 | /4公人よりよう共立30人の1+88/ | 休憩タイム | | | |
| | 14:30 | ・終わったら休憩! | 「植物」などをスケッチする。 | | (総合的な学習の時間) | | | | |
| 6時間目 | 14:40 | | | | ・興味のあるテーマに沿って | (社会&道徳) | | | |
| | \sim | 休憩タイム | 休憩タイム | 休憩タイム | 調べたりまとめたりする。 | ・ニュースを見たり、道徳の教科 | | | |
| | 15:30 | | | | | 書を読み、自分の考えをもつ。 | | | |
| 放課後 | 15:30 | カワクセク | | ナーマキフ四のウハマキュ | . + = | | | | |
| | \sim | ・部屋の換気をしながら、自分の部屋や使った場所を、できる限り自分で清掃しましょう。 ウムの開始のなる恵材についる開発があり、おきなたのを作ったり、同学な際関係はあまれば、は関係を対して使いましょう。 | | | | | | | |
| | 17:00 | ・自分の興味のある事柄について調べたり、好きなものを作ったり、可能な範囲で体を動かすなど、時間を有効に使いましょう。 | | | | | | | |