【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。

〇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 ～ ８：４５	・健康チェック（検温） ・朝読書	・健康チェック（検温） ・朝読書	・健康チェック（検温） ・朝読書	・健康チェック（検温） ・朝読書	・健康チェック（検温） ・朝読書
１時間目	８：５０ ～ ９：４０					
２時間目	９：５０ ～ １０：４０					
３時間目	１０：５０ ～ １１：４０					
４時間目	１１：５０ ～ １２：４０					
昼食	１２：４０ ～ １３：２０	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。				
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。				
５時間目	１３：４０ ～ １４：３０					
６時間目	１４：４０ ～ １５：３０					
放課後	１５：３０ ～ １７：００	・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。 ・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。				

[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 ～ 8：45	・健康チェック（検温） ・朝読書	・健康チェック（検温） ・朝読書	・健康チェック（検温） ・朝読書	・健康チェック（検温） ・朝読書	・健康チェック（検温） ・朝読書
1時間目	8：50 ～ 9：40	**学　活** ・今週の「時間割」を作る。	**理　科** ・「学習課題」に取り組む。 ・終わったら休憩！	そのまま読書タイム	**数　学** ・ワーク等の「学習課題」に関するページに取り組む。	**社　会** ・教科書を読む。
2時間目	9：50 ～ 10：40	**国　語** ・「学習課題」に取り組む。 ・終わったら休憩！	休憩タイム	**国　語** ・ワーク等の「学習課題」に関するページに取り組む。	休憩タイム	**いろいろ** ・今週やり残している内容があれば取り組む。
3時間目	10：50 ～ 11：40	休憩タイム	**英　語** ・「学習課題」＆ワークの関係ページに取り組む。	休憩タイム	**理　科** ・ワーク等の「学習課題」に関するページに取り組む。	**体　育** ・ストレッチや筋力トレーニングをする。
4時間目	11：50 ～ 12：40	**体　育** ・「エアロビクス動画」（市教委HP）を見ながら体を動かす。		**社　会** ・「学習課題」に取り組む。 ・終わったら休憩！	**音　楽** ・教科書に載っている「ヴィヴァルディ」の「春」を聴く。（1年生）	**家　庭** ・土日に作ることを想定して、栄養バランスを考えた献立を考える。
昼食	12：40 ～ 13：20	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。				
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。				
5時間目	13：40 ～ 14：30	**数　学** ・「学習課題」に取り組む。 ・終わったら休憩！	**美　術** ・身の回りの「物」や「動物」、「植物」などをスケッチする。	**体　育** ・ジョギングや散歩をする。	**（総合的な学習の時間）** ・興味のあるテーマに沿って調べたりまとめたりする。	休憩タイム
6時間目	14：40 ～ 15：30	休憩タイム	休憩タイム	休憩タイム		**（社会＆道徳）** ・ニュースを見たり、道徳の教科書を読み、自分の考えをもつ。
放課後	15：30 ～ 17：00	・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。 ・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。				

好きな教科は2時間続きにしてもいいですよ。

思ったことを家族と伝え合うのもよいですね。