

# 1日の生活表

—学校があるときと同じような生活リズムをつくって生活しよう！—

年 組 名前

◆  の中には、家の人と相談してそれぞれの予定を入れましょう。

午前 6:00		
7:00		○起きる時こくを決めましょう。 ○体温をはかり、体の調子を確認、身じたくを整えましょう。 ○朝ごはんを食べる時間を決めて、きちんと食べましょう。
8:00		
9:00	○かんたんな運動をして学習の準備をしましょう。 <b>学習タイム 1</b> ※課題の1に取り組みます。	○8:30からの番組「MXテレビ TOKYOおはようスクール」を見るのもよいでしょう。
10:00	<b>休み時間</b> ※運動をしたりすきなことに取り組んだりしよう。	○休み時間をどのように過ごすか、家の人と相談して決めよう。
11:00	<b>学習タイム 2</b> ※課題の2に取り組みます。	
12:00	<b>昼食・昼休み</b>	
午後 1:00	<b>読書タイム</b> ※家にある本や道徳の教科書、「ふるさと」などを読みましょう。	
2:00	<b>学習タイム 3</b> ※課題の3に取り組みます。	○2:56からの「MXテレビTOKYO おはようスクール」を見たあと、ふりかえりをしてよいでしょう。
3:00	○一日をふりかえろう。※「学習の記録」を書きます。	
4:00		
5:00		○家の人と相談して、自分にできる家の仕事に取り組みましょう。
6:00		○家の手伝いをする時間・夕ごはんを食べる時間・お風呂に入る時間を決めましょう。
7:00		○ねる時こくを決めましょう。 9時までには、おふとんの中に入るようにするといいですね。
8:00		
9:00		
10:00		