

年

せいかつよてい表

おうちの人とかんがえて、きそく正しいせいかつをしましょう。

	はじめるじこく	ないよう
おきる		
あさごはん		
べんきょう1		
べんきょう2		
べんきょう3		
べんきょう4		
ひるごはん		
べんきょう5		
べんきょう6		
テレビやゲーム (1日 分まで)		
ばんごはん		
ねる		

*みえるばしょにはりましょう。(べんきょう12、34、56は合わせてもよいです)

*うらの例をさんこうにしましょう。

*せいかつよてい表 (れい)

	はじめる じこく	ないよう
おきる	7じ	けんおん
あさごはん	7じ 30ふん	はみがき おさらはこび
べんきょう1 こくご	8じ	かんじドリル プリント かんじれんしゅう(ノート) おんどく ししゃ(おはなしをうつす)
べんきょう2 さんすう	9じ	けいさんカード(5回) けいさんドリル ワーク プリント じがく
べんきょう3 りか	10じはん	きょうかしょをみながら、ならった ことを自学にまとめる
べんきょう4 りか		NHKのFOR SCHOOLをみて、 ふりかえりを自学やノートに書く
ひるごはん	12じ	おさらあらい (食べたらげんかんそうじをする)
べんきょう 5しゃかい	14じ	しんぶんのきじをきりぬき、じぶんの かんがえを書く
べんきょう 6につき	15じ	がくしゅうのふりかえりやできごとを 書く
ばんごはん	6じ 30ふん	おさらはこび
ねる	8じ 30ふん	

とちゅうで、しゅくだいを
あつめる日をおしらせし
ます。がんばりましょう。

家やが^{がっこう}くどうでも学校と同じように
^{きも}気持ちをゆるめずにすごしましょう。