

休業中の私の時間割

年 組・氏名

	目安の時刻		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
朝礼	～8:35		▽おはようございます！ ▽朝食をしっかりとりましょう ・炭水化物→米、パンなど ・タンパク質→牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵 ・ビタミンやミネラル類→野菜、果物 ▽メディア（テレビ、新聞、ネット等）から、世界情勢や見本の状況を毎日チェック、新しい情報を手にしよう				
1時間目	8:45 ～ 9:35	教科					
		内容					
2時間目	9:45 ～ 10:35	教科					
		内容					
3時間目	10:45 ～ 11:35	教科					
		内容					
4時間目	11:45 ～ 12:35	教科					
		内容					
昼休み			昼食作りにも挑戦 →後片付けもしましょう				
5時間目	13:35 ～ 14:25	教科					
		内容					
6時間目	13:35 ～ 14:25	教科					
		内容					



終礼	14:35 ~ 14:50	▽1日の振り返りをして、明日の計画を立てましょう ▽体操やストレッチ運動で、心も体もリラックスさせましょう
----	---------------------	--