

中高生



モデルスケジュール【中高生】

1日の過ごし方のスケジュールとそれぞれの学習内容について、ご提案します。
スケジュール作りのご参考にして下さい。

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
6:00	起床時間 毎日、早起きを心がけよう						
7:00	家の手伝い ご飯の準備・ゴミ捨て・玄関そうじ・水やりなど						
8:00	朝食						
9:00	運動 ジョギングやストレッチなど						
10:00	「バーチャル学校」の準備						
10:00	1時間目 学校や塾の宿題						
11:00	2時間目 学校や塾の宿題						
12:00	昼食						
1:00	3時間目 学校や塾の宿題						
2:00	自由時間						
3:00	勉強						
4:00	勉強						
5:00	家の手伝い ご飯の準備・洗濯物たたみ・お風呂そうじなど						
6:00	夕食						
7:00	入浴						
8:00	自由時間						
9:00	勉強時間 eduplusの確認テストや英単語の暗記など ※寝る前の時間は暗記タイムに最適！睡眠が記憶を定着してくれます。						
10:00	今日の「わたし」の記録を記入						
11:00	就寝時間 毎日、早寝を心がけよう						
12:00							

「わたし」のスケジュール表

モデルスケジュールを参考にしながら、自分のスケジュールを計画しよう。

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							

今日の「わたし」記録【中学生】

どのように1日を過ごしたのかを記録しましょう。

5月	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							

今日の「わたし」記録【中学生】

どのように1日を過ごしたのかを記録しましょう。

5月	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							

今日の「わたし」記録【中学生】

どのように1日を過ごしたのかを記録しましょう。

6月	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							