

小学生(高)



モデルスケジュール【小学4～6年生】

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 | 起きる時間 毎日、早起きを心がけよう | | | | | | |
| 7:00 | おうちのお手伝い ご飯の準備・ゴミ捨て・玄関そうじ・水やりなど | | | | | | |
| 8:00 | 朝ご飯 | | | | | | |
| 9:00 | 運動 | | | | | | |
| 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 | 昼ご飯 | | | | | | |
| 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 | 勉強 | | | | | | |
| 6:00 | おうちのお手伝い ご飯の準備・洗濯物たたみ・お風呂そうじなど | | | | | | |
| 7:00 | 夕ご飯 | | | | | | |
| 7:00 | お風呂 | | | | | | |
| 8:00 | 自由時間 読書をしよう！ | | | | | | |
| 8:00 | 今日の「わたし」の記録を書こう | | | | | | |
| 9:00 | 寝る時間 毎日、早寝を心がけよう | | | | | | |

「わたし」のスケジュール表

おうちの人と一緒に自分のスケジュールを書いてみよう。

| | (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 | | | | | | | |

今日の「わたし」記録③【小学生】

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 | | | | | | | |

今日の「わたし」記録④【小学生】

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 | | | | | | | |

今日の「わたし」記録⑤【小学生】

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 | | | | | | | |