

休業期間中の一日の過ごし方【モデルプランA】

べんきょう3かいバージョン（どくしょ、ふくしゅう、ちょうせん）

じこく	かつどうめい	内よう
7:00	おきる	<p>「はやね・はやおき・あさごはん」をたいせつに</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かおをあらって、はをみがきます ・ふとんやベッドをきれいにし、一日かつどうできるふくにきがえます 
7:30	あさごはん	<p>たべおわるじこくをきめて、あまりおそくなりすぎないようにしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はいぜんやしよっきのかたづけにすすんでとりくもう 
8:00	せいりせいとん	<p>みのまわりをきれいをしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いちにちがはじまります みのまわりのせいりをしよう ・おうちみんながせいかつをします めいわくをかけないようにきをつけよう 
8:30	さんぽ	<p>いえのまわりやせせらぎ、会下山こうえんなどをさんぽしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まいにちのへんかをみつけられるかな ・マスクはつけておこう ・いえにかえたら、てあらいがいをしっかりしよう 
9:00	べんきょう① 「どくしょ」	<p>すきな本をよんでさわやかなきもちになろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・えやしんばかりの本ではなくふんのおおい本をよみましょう 
9:30	きゅうけい	<p>トイレきゅうけいやかるいたいそう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・YouTube にいろんなたいそうがあるから おうちの人にみせてもいいね 
9:45	べんきょう② 「ふくしゅう」	<p>いまもっているちからでがくしゅうできるものにとりくもう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでのかんじドリルやけいさんドリルをつかてがくしゅうしよう ・i プリなどでこくご、さんすうのふくしゅうプリントをしよう ・インターネットをつかて、さまざまなもんだいをといてみよう  <p>例 <input type="text" value="小学5年生 計算プリント"/> <input type="button" value="検索"/></p>
10:15	きゅうけい	<p>つかったものをいちどきれいにかたづけよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・そとにでて、からだをうごかすじゅんぴをしよう 
10:30	たいりよく アップ	<p>たいりよくをたかめるためにうんどうをしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あんぜんにきをつけていえのまわりをランニング ・いえのまえでなわとび (もくひょう) りょうあしとび100かい) ・フラフープ100びょうおとさずできるかな ・いえの人とバドミントンやキャッチボール など 
11:00	きゅうけい	<p>トイレきゅうけい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・からだをうごかしたあとは、おちついてべんきょうするじゅんぴです 
11:15	べんきょう③ 「ちょうせん」	<p>じぶんのちからをいかしてあたらしいもんだいにちょうせんしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あたらしいかだい（おうちの人と話し合おう）にとりくもう ・いろんな本をよむのもいいね ・わからないときはおうちの人に聞いてみよう 
11:45	おてつだい	<p>おてつだいをし、かぞくのためにはたらこう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・せんたく ・おひるごはん ・そうじ 
12:00	おひるごはん	<p>こころをこめていただきます</p> <ul style="list-style-type: none"> ・のこさずぜんぶたべよう ・たべおわったあとはかたづけにすすんでとりくもう 

おひるごはんを たべおわってからも じかんを たいせつに つかっていきましょう