

# 休業期間中の一日の過ごし方【モデルプランB】

べんきょう4かいバージョン(かんじ、さんすう、おんどく、ししゃ)

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"> <li>・かおをあらって、はをみがきます</li> <li>・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</li> </ul> 
7:30	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"> <li>・まいにちのへんかを見つけれられるかな</li> <li>・マスクはつけておこう</li> <li>・いえにかえったら、てあらいうがいをしっかりしよう</li> </ul> 
8:00	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"> <li>・はいぜんやしよっきのかたづけにすすんでとりくもう</li> </ul> 
8:30	おてつだい	<p>かぞくのいちいんとして、みんなのためになることをしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あさごはんのあらいものをする</li> <li>・せんたくをする</li> <li>・げんかのはきそうじをする</li> <li>・トイレそうじをする</li> </ul> 
9:00	べんきょう① 「かんじ」	<p>きよねんどまでに、べんきょうしたかんじをかこう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでのかんじドリルをつかってノートにかんじれんしゅうをしよう</li> </ul> 
9:30	きゅうけい①	<p>トイレきゅうけいやかるいたいそう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・YouTubeにいろんなたいそうがあるから</li> <li>おうちの人にみせてもらってもいいね</li> </ul> 
9:40	べんきょう② 「さんすう」	<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"> <li>・iプリでさんすうのふくしゅうプリントをしよう</li> <li>・インターネットをつかって、さまざまなもんだいをといてみよう</li> </ul> <div style="text-align: center;"> <p>例 <input type="text" value="小学5年生 計算プリント"/> <input type="button" value="検索"/></p> </div> 
10:10	きゅうけい	<p>いちどきれいにあったものをかたづけて、リフレッシュしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・そとにでて、からだをうごかすじゅんぴをしよう</li> </ul> 
10:20	べんきょう③ 「おんどく」	<p>きょうかしよをおんどくしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おおきなこえで</li> <li>・はきはきと</li> <li>・すらすらと</li> </ul> 
10:50	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"> <li>・あんぜんにきをつけてせせらぎを3おうふくランニング</li> <li>・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)</li> <li>・フラフープ100びょうおとさずできるかな</li> <li>・いえの人とバドミントンやキャッチボール など</li> </ul> 
11:20	きゅうけい	<p>トイレきゅうけい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul> 
11:30	べんきょう④ 「ししゃ」	<p>あたらしいきょうかしよをノートにかきうつそう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きょうかしよのぶんしょうをノートにかきうつそう(ししゃ)</li> <li>・わからないときはおうちの人に聞いてみよう</li> </ul> 
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"> <li>・のこさずぜんぶたべよう</li> <li>・たべ終わったあとはかたづけにすすんでとりくもう</li> </ul> 

あくまでも例ですので、それぞれのご家庭に合わせて実施してください