

休業期間中の一日の過ごし方【モデルプランC】

高学年バージョン（漢字、家庭科、音楽、iプリ、体育）

じこく	かつどうめい	内よう
7:00	起床	休みでも 朝は早く 起きましょう ・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て、一日かつどうできるふくにきがえます 
7:30	ランニング	リラックス ゆっくり長く 走りましょう ・朝の空気はきれいなので、無理なくゆっくりと体を動かそう ・車や自転車に気をつけて走ろう 
8:00	朝食	一日の 元気のもと 朝ごはん ・食事の準備、片づけはおうちの人に任せきりにせず、できることは進んでおこなうようにしよう 
9:00	勉強① 「読書」	学習の 始まりいつも 読書から ・好きな本を落ち着いて読もう ・絵や写真を多い本ではなく、文章の多いものを読もう 
9:30	勉強② 「漢字」	これまでの 漢字の反復 してみよう ・漢字は反復することが大切です ・字のバランスにも気をつけて書くようにしよう 
10:00	トイレ休憩	トイレでね 気持ちも体も リフレッシュ ・めりはりをつけて、集中力を高めよう
10:05	勉強③ 家庭科 「マスク作り」	ガードしよう コロナウィルス 寄せ付けない ・動画を見ながら、作業をするとはかどるよ ・イニシャルを縫いつけたり、アプリケをつけたりするのOK 
10:35	勉強④ 音楽 「リコーダー」	ひびかせよう きれいな音色を 部屋中に ・昨年度の音楽ファイルや教科書を使って、リコーダーを演奏しよう ・きれいに演奏すると家族も笑顔になるはず 
11:05	トイレ休憩	お昼まで もう少しだよ がんばるぞ ・お昼ごはんまでもう少しなので、気持ちを切らさず頑張ろう
11:10	勉強⑤ 国語・社会 算数・理科 「iプリ(ネット)」	できるかな 自分の力で 挑戦です ・iプリでふくしゅうプリントをしよう ・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  例 <input type="text" value="小学6年生計算プリント"/> <input type="button" value="検索"/>
11:40	勉強⑥ 体力アップ 「なわとび」	越えてみよう 昨日までの 自己記録 ・両足跳び _____ 回 ・二重跳び _____ 回 ・後ろ跳び _____ 回 
12:10	昼食	がんばった 心を込めて いただきます ・のこさずぜんぶたべましょう ・たべ終わったあとはかたづけもできるかな 

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