

『臨時休業中の1日のスケジュール』

年 組名前 ()



1日のスケジュールを立て、見通しをもって生活できるように、この表をつかきましょう。

	〔パターンA〕	〔パターンB〕	〔メモ〕
午前 6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
午後 1:00			
2:00			
3:00			
4:00			
5:00			
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			

自分に合った計画を立て、規則正しい生活を送っていけるとよいですね。

(記入手順例1) 学習時間を先書き入れる→空いた時間にお手伝いや体力づくりを入れる。

(記入手順例2) 家族の予定を書き入れる→お手伝いを入れる→学習時間を決める→その他を調整時間とする