

『臨時休業中の1日のスケジュール』
 <記入例>

年

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

1日を楽しく充実して
 すごせる計画を立て
 ほしいら...



	〔パターンA〕 おうちにいる日	〔パターンB〕 おばあちゃんちに行く日	
午前6:00	起きる 朝ごはん、片づけ	起きる 朝ごはん、片づけ	
7:00	洗たくを干す 犬の散歩	洗たくを干す おばあちゃんちへ行く	お母さんは朝忙しいので たくさんお手伝いをする。
8:00	部屋のそうじ 調整時間	玄関そうじ、ふろそうじ 調整時間	(B) おばあちゃんには腰が 悪いので、たくさんお手伝い をする。
9:00	勉強 ↓ (休め)	勉強 ↓ (休め)	
10:00			〔勉強〕 苦手な算数を1時間
11:00			国語(漢字、音読)を1時間
12:00	昼食準備 昼食 片づけ	昼食 片づけ	理科か社会を1時間 おうちの問題集を1時間 (プリント)
午後1:00	勉強 ↓	勉強	体力づくり、リコーダー練習 などを1時間
2:00		おばあちゃんに 手芸を教えてもらう	〔手芸〕 鬼滅の刃のキャラクター めいぐるみをフェルトを 使って作る。
3:00		↓	
4:00	読書	勉強	
5:00	調整	おばあちゃんと 夕食準備(買い物)	(B) お母さんが楽になるよう おばあちゃんと一緒に夕食を 作る。夜のデザートスイーツ も教えてもらって作る。
6:00	夕食準備(手伝い) ふろそうじ	家に帰る 夕食準備、ふろそうじ	
7:00	夕食 片づけ	夕食 片づけ、犬の散歩	
8:00	調整時間	調整時間	
9:00	寝る ↓	寝る ↓	夜は9時には寝られる ようにする。
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ただけるとよいですね。

(記入手順例1) 学習時間を先に書き入れる→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