

4年生の1日（月曜日から金曜日まで）

下の時間割は目安です。むりのないはんいでなるべく学校と同じ時間割で過ごせるようにしてみましょう。

始める前に…	学習を始める前に <u>身支度や朝食、検温、トイレなどを</u> すませていきましょう。 勉強するスペースを整えましょう。 <u>学習に関係ない物は</u> しまいましょう。 1時間ごとに「はじめます。」「おわります。」礼の <u>あいさつ</u> をしましょう。
朝 8：30～8：45 東泉タイム	ストレッチ、なわとび、ラジオ体操など体を動かしましょう。
1時間目 8：45～9：30	学習1 （国語の課題を進めましょう。）
2時間目 9：35～10：20	学習2 （社会か理科の課題を進めましょう。）
中休み	体を休めたり、運動したりして気分てんかん。読書などもいいですね。 テレビやゲームなど学校ではしない遊びは時間割が終わってからにしましょう。
3時間目 10：40～11：25	学習3 （音楽か図工の課題を進めましょう。）
4時間目 11：30～12：15	学習4 （学習1の続きか学習2でやらなかった方の課題を進めましょう。）
昼食・昼休み	昼食が終わったら、食器の片づけや学習するスペースのそうじをしましょう。 昼休み中休みと同じように過ごします。
5時間目 1：35～2：20	自主学習 学校で出た課題の他に自分で選んだ課題に取り組みましょう。 古典学習、読書、インターネット教材など もちろんお手伝いもよいです。次回の課題では小論文がありますよ！

学習が終わったら…

予定表のチェックらんに印を書きましょう。今日できたこと、できなかったことを見て、明日の計画を立てましょう。

鉛びつけずりや学習スペースの片づけ、明日の準備をします。

土・日曜日の過ごし方

月～金曜日のように過ごさなくてもよいですが、生活リズムが変わらないようにしましょう。