「臨時休校」中の毎日の日課表

時限	しっかりコース 時刻	しっかりコース 時間 分	月	火	水	木	金	ゆったりコース 時刻	ゆったりコース 時間 分
起床	7:00		毎日、決まった時間に起きましょう。早起きがいいね。					7:20	
朝食 歯磨き トイレなど	7:10 8:30	80	「朝ごはん」は、毎日　食べましょう。自分で作ってみても良いですね。					7:30 8:50	80
準備	8:45	5	さあ、気合いを入れて、机に向かいます。					9:05	5
1	8:50 9:40	50	国語	理科	国語	理科	国語	9:10 9:55	45
休憩		10	空気を入れ換えて、軽く体操しましょう。						10
2	9:50 10:40	50	社会	英語	社会	英語	数学	10:05 10:50	45
休憩		10	トイレに行って、スッキリしましょう。						10
3	10:50 11:40	50	数学	音楽 美術	数学	技術家庭 保健体育	英語	11:00 11:45	45
整頓		10	勉強した机の上を整頓して、きれいに整えましょう。						10
お昼 ごはん	11:50 12:50	60	ラーメンでもチャーハンでも たまには自分で作ってもいいよ。					11:55 13:00	65
片付け 掃除	13:00 13:30	30	歯磨きをして、食べた食器を洗ったり、 いろいろなお部屋の掃除をしよう。					13:10 14:00	50
4	13:40 14:30	50	読書、またはEテレ					14:10 15:00	50
休憩		10	トイレに行って、スッキリしましょう。						10
5	14:40 15:30	50	苦手教科克服タイム 遅れ気味の教科追いつきタイム					15:10 15:55	45
休憩		10	動きやすい服に着替えておこう。						10
6	15:40 16:30	50	さあ、体を鍛えよう！ 筋トレ、縄跳び、ルームランナー。お散歩もいいよ。					16:05 16:50	45
まとめ	16:40	10	あとは、自分で「計画」して過ごしましょう・・・・・・					17:00	10

※　　学校から「与えられた課題」に取り組むことは大切です。

そして、今だからこそできる「自分で見つける課題」に挑戦することも大事です。