

おうちの
人と
いっしょに
きめよう！

1日の^{かた}すごし方 シート

いつ ^{ゼット} Z 会や ^{かい} 学校の ^{しゅくだい} しゅくだいを する？
1日の ^{かた} すごし方を ^{かんが} 考えて みよう！



5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (時)



1日の 目ひょうや おうちの
人からの メッセージなど
^{じゅう} 自由に ^か 書いてね！



「1日のすごし方シート」の使い方

1日のタイムスケジュールを保護者の方とお子さまと一緒に書き込むシートです。

1日の過ごし方をお子さま自身が意識し、学習に使える時間の把握や、「次に何をすべきか」を自ら判断する力を身につけるのに役立ちます。

A4サイズで印刷して、親子で書き込んでみてください。

習いごとがある日・ない日、平日・休日など、2パターンのタイムスケジュールを設定できるようになっています。パターンに応じて、何の日か書き込んで使ってください。
2パターンで足りない場合やスケジュールが変わった場合などはプリントアウトしてお使いください。

テレビ、ゲーム、読書など趣味の時間も時間を区切って決めておくといでしょう。シートを見ながら「Z会が終わったらテレビだよ」など声かけをすることでモチベーションにつながりますし、終わりの時間が決まっていることでけじめをつけやすくなります。

かた

1日のすごし方シート

いつ ゼット かい Z 会や がく かんが 学校の しゅくだい しゅくだいを する？ する？
1日の すごし方 を かんが 考えて みよう！ みよう！

おうちのひと いっしょに いっしょに きめよう！ きめよう！

ひあいのひ

すいみん

ごはん

じゅんぎ

とうこう

がっこう

げんご

きゅうけい

びあ

きゅうけい

しゅくだい

てれび

ぜっとかい

ごはん

おふろ・はみがき

どくしよ

すいみん

5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (時)

どうび

すいみん

ごはん

きゅうけい

ぜつりる

てれび

じゅんぎ

すいみん

ごはん

じゅうじかん

ひあのおんしゅう

きゅうけい

ごはん

おふろ・はみがき

どくしよ

すいみん

1日の めひょう 目ひょうや おうち おうちの ひと 人からの メッセージ メッセージなど 自由に 自由に 書いてね！ 書いてね！

低学年のうちは保護者の方がかわらなくてはならない宿題が多く出ます。極力保護者の方が時間をとれる時間にやりましょう。

適度に休憩時間や趣味の時間などを挟んでゆとりをもたせましょう。

1日の目標やおうちの人からの応援メッセージを書くなど、自由に使ってください。

書き込んだら、壁などお子さま自身が見えるところにはって、毎日確認しましょう！