

おうちの
人と一緒に
きめよう！

1日の^{かた}すごし方 シート

いつ ^{ゼットかい} Z 会や ^{なつ} 夏休みの ^{かた} しゅくだいを ^{かんが} 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 (じ)



1日の 目ひょうや おうちの
人からの メッセージなど
じ 自ゆうに 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、お出かけする日・予定のない日など、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。

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

おうちのひとといっしょにきめよう！

いつ Z会や 夏休みの しゅくだいを する？
1日の すごし方を 考えて みよう！

5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 (じ)
すいみん	ごはん	じゅんぎょ		かくとう		きゅうけい	しゅくだい	きゅうけい	ゼットかい	ごはん	おふろ・はみがき	ぐくしよ	すいみん				
かくとうの ひ																	
すいみん	ごはん	きゅうけい	ゼットかい	テレビ	しゅくだい	じゅうじかん	ごはん	しゅくだい	じゅうじかん	じゅうけい	ごはん	おふろ・はみがき	ぐくしよ	すいみん			
かくとうの ない ひ																	

1日の 目ひょうや おうちの 人からの メッセージなど 自由に 書いてね！

もくひょう
まいにち 7 じまでに おきる。

低学年のうちは保護者の方がか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！