

おうちの  
人と  
いっしょに  
きめよう！

# 1日の <sup>か た</sup>すごし方 シート

いつ <sup>ゼットかい</sup>Z会や <sup>なつ</sup>夏休みの <sup>しゅくだい</sup>しゅくだいを する？  
1日の <sup>かた</sup>すごし方を <sup>かんが</sup>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  
<sup>じ</sup>自ゆうに <sup>か</sup>書いてね！

# 「1日のすごし方 シート」の使い方

夏休み中の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。

実際の生活時間を意識しながら書き込んでみてください。

習いごとがある日・ない日、学年のある日・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。

1日のすごし方 シート

おうちのひと 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  |       |     | かくどう  |        |     |       |   | きゅうけい  | しゅくだい | ピアノ       | ゼットかい | ごはん | おふろ・はみぎ | どくしょ | すいみん   |
| かくどうの 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 |       | ピアノ・れんしゅう | きゅうけい | ごはん | おふろ・はみぎ | どくしょ | すいみん   |
| かくどうの 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  
じゆうに か 書いてね！

もくひょう  
まいにち 7 じまでに おきる。

Z-KAI

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！