

「わたしの時間割」を作ろう

【15日まで】

【修正して18日以降を作ろう】

今、皆さんには、自ら学ぶ力が求められています。とはいいいながら、「どのように過ごせばよいのか分からない」という声も聞こえてきます。

そこで、みなさん、自分だけの時間割をつくってみませんか。

別紙「臨時休校中の課題（5月11日～24日）」を見て、まずは15日までのものを作成してみましょう。

「作るの難しいなあ」という人もいるでしょう。右側に、クラスごとの時間割モデルを載せておきました。それをもとに、作ってみてもかまいません。

	11月	12月	13月	14月	15月
1					
2					
3					
4					
5					
6					

	18月	19月	20月	21月	22月
1					
2					
3					
4					
5					
6					

取組方法

・教科名のほかに、○内の数字があります。これは「○日目」を示します。

例 国①とあるのは「国語・1日目」という意味です。

・★印は予備日を示します。

例 数★とあるのは「数学・予備日」という意味です。

予備日は自主学習をしたり、遅れている箇所を取り戻したりしましょう。

・●印はスタートダッシュ。

例 理●とあるのは「理科・スタートダッシュ」という意味です。

これまでの学習を振り返ったり、これからの学習を先取りしたりする日です。

・音美とある日は、音楽か美術のどちらかに取り組むか、両方とも取り組むかを選びましょう。

【以下の時間も有効に活用しましょう。皆さん自身が試されています。】

・道徳は心を耕す時間です。NHK for school を視聴するのもよいでしょう。たとえばこれ。

オン・マイ・ウェイ！「目標は何のためにあるんだろう？」

https://www.nhk.or.jp/school/ouchi/playlist_g7_april.html

・学活は、どのようなクラス・学年・学校にしたいか、夢を描く時間にしましょう。

・総合では「自分みがき」に励みましょう。自分の特技を伸ばす時間にしましょう。自主トレ、楽器の演奏、自由研究など。「子供の学び応援サイト」には「探究」を応援するサイトも。

「自分で学ぶ、探究の世界」 <http://npo-filc.org/inquiry/>

・自主学習をして、これまでの学習を取り戻す時間としてもかまいません。もちろん、どんどん予習を進めてもよいのです。

新聞を読んだり、ニュースを見たり、読書をしたりして、考えを深める時間にしましょう。

1年1組の場合

	月	火	水	木	金
1	英語	社会	国語	保体	国語
2	国語	技術	理科	英語	美術
3	音美	国語	数学	数学	数学
4	保体	保体	英語	社会	家庭
5	数学	英語	音楽	理科	社会
6	学活	理科		道德	総合

13日からスタートした場合

	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5
1	英●	社●	国①	保体	国②
2	国●	技術	理①	英②	美術
3	音美	国●	数①	数②	数③
4	保体	保体	英①	社①	家庭
5	数●	英●	音楽	理②	社②
6	学活	理●		道德	総合

	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2
1	英③	社③	国⑤	保体	国★
2	国③	技術	理④	英⑥	美術
3	音美	国④	数⑤	数★	数★
4	保体	保体	英⑤	社④	家庭
5	数④	英④	音楽	理⑤	社⑤
6	学活	理③		道德	総合

1年2組の場合

	月	火	水	木	金
1	保体	国語	社会	社会	数学
2	理科	理科	数学	美術	国語
3	音美	数学	家庭	国語	音楽
4	数学	英語	国語	保体	理科
5	社会	保体	英語	英語	英語
6	学活	技術		道德	総合

13日からスタートした場合

	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5
1	保体	国●	社①	社②	数②
2	理●	理●	数①	美術	国③
3	音美	数●	家庭	国②	音楽
4	数●	英●	国①	保体	理①
5	社●	保体	英①	英②	英③
6	学活	技術		道德	総合

	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2
1	保体	国④	社④	社⑤	数★
2	理②	理③	数⑤	美術	国★
3	音美	数④	家庭	国★	音楽
4	数③	英④	国⑤	保体	理⑤
5	社③	保体	英⑤	理④	英★
6	学活	技術		道德	総合

規則正しい生活リズムで元気に乗り越えよう！

規則正しい生活リズムづくり、覚えていますか。

- 毎日決まった時刻に起床する。
- 起きたら必ず着替えて、気持ちを切りかえる。
- 夜更かしをせず、決まった時刻に就寝する。
- 勉強は決まった時刻に始める。取りかかりが大事です。

ちなみに、本校の校時表は右のとおりです。

ある番組で、「毎朝、制服に着替えて机に向かうこと」が、規則正しい生活リズムを作ると報道されていました。とても大切なことですね。

南中タイム	8 : 15 ~	8 : 30
朝の会	8 : 30 ~	8 : 40
1限	8 : 45 ~	9 : 35
2限	9 : 45 ~	10 : 35
3限	10 : 45 ~	11 : 35
4限	11 : 45 ~	12 : 35
給食	12 : 35 ~	13 : 10
休憩	13 : 10 ~	13 : 30
5限	13 : 30 ~	14 : 20
6限	14 : 30 ~	15 : 20
清掃	15 : 20 ~	15 : 35
帰りの会	15 : 40 ~	15 : 55

