

やってみよう! うち勉 (中学生)



	目安の時刻	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
朝の会	7:40~9:00	○ラジオ体操やストレッチをして、身体を動かそう。目覚めバッチリ! ○朝食をしっかりとろう。 ・炭水化物→米、パン ・タンパク質→牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵など ・ビタミンやミネラル類→野菜、果物				
1時間目	9:00~9:50					
2時間目	10:00~10:50					
3時間目	10:50~12:00					
昼食	12:00~13:00	☆昼食☆ 準備・後片付けしよう。				
昼休み	13:00~13:30	~ほっこりタイム②~ ゆっくり体を休めてもいいですね。				
4時間目	13:30~14:20					
5時間目	14:30~15:20					
	15:30~15:40	Eテレ視聴 「Why!? プログラミング」 総合	Eテレ視聴 「おんがく ブラボー」 音楽	Eテレ視聴 「10min.ボックス 地理」 社会	Eテレ視聴 「アクティブ10 プロのプロセス」 総合・特活	Eテレ視聴 「アクティブ10 ミライのしごとーク」 特活・総合 キャリア教育
帰りの会	15:40~15:50	○本日の学習の振り返りをしよう。 ○明日の学習計画(自主学習タイム)を立てよう。				
部活	15:50~	~お手伝いタイム~ 洗濯物たたみ・風呂洗い・掃除機がけ・料理・片付け など				

