

# 学校のリズムに戻していく一週間にしましょう!

○自分で計画を立ててみよう。

	が 月	け 日 (月)	が 月	か 日 (火)	が 月	す 日 (水)	が 月	も 日 (木)	が 月	き 日 (金)
8:15~ 8:30	今日の予定を立てよう									
8:30~ 9:00										
9:00~ 9:50										
9:55~ 10:45										
10:50~ 11:40										
11:45~ 12:00	昼食・昼休み ○昼休みをどう過ごすか自分で考えましょう									
12:00~ 13:00										
13:00~ 14:00										
14:00~ 14:56										
14:56~ 15:00										

