

1日の学習予定表

1週間の学習計画をたてて、学習を進めていますか。自分で決めて、今日やることがわかっていることで、やる気もできます。

1週間の計画にくわえて、1日の予定も決めておくことで、きそく正しく生活することができます。生活のリズムをととのえることも大切です。例を参考に考えてみてください。すでに予定表を作って取り組んでいる人は、それを続けてください。

時間	内容
8:30 ~ 8:40	今日の予定をかくにんする
8:40 ~9:00	音読・(読書)
9:00 ~9:30	漢字
9:40 ~10:30	算数
10:30 ~11:15	運動
11:15 ~12:00	言葉や作文
12:00 ~13:00	お昼ご飯 昼休み
13:30 ~15:00	音楽・図工・地図帳・読書 自分で学びたい課題

※取り組む内容は1週間の計画表に書いておきましょう。

※午前中を基そのな学習で、午後は活動がある内容や自分のやりたい課題で考えた例です。

1日の学習予定表

時 間	内 容
～	
～	
～	
～	
～	
～	
～	
～	

1日の学習予定表

○違うタイプの予定表を作りました。使いやすい方を使ってください。もちろん、自分のオリジナルでもかまいません。

時間	内 容
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

1日の学習予定表 例①

時間	内 容
8 : 20 ~8 : 30	今日の予定をかくにん
8 : 30 ~8 : 45	○前の日の漢字のたしかめ・ふく習
8 : 45 ~9 : 30	○言葉の学習 ○読む
9 : 35 ~10 : 20	○算数
10 : 20 ~11 : 00	○なわとび ○休けい
11 : 00 ~11 : 45	○社会科 ○理科
11 : 45 ~12 : 00	○音読
12 : 00 ~13 : 15	○お昼ご飯 ○休けい
13 : 15 ~14 : 15	○新しい漢字
13 : 30 ~15 : 00	○音楽 ○図工 ○自分で学びたい課題

※漢字が苦手な人の例。漢字が書けるように2回に分けて、覚えるのとたしかめを分けて取り入れて、漢字を書けたか確かめながら進められるように考えた。何回かに分けてやってみてもいいですね。

1日の学習予定表 例②

時 間	内 容
8 : 20 ~ 8 : 30	今日の予定をかくにん
8 : 30 ~ 9 : 00	○算数① 教科書をよんでわかる
9 : 10 ~ 10 : 00	○言葉の学習 ○読む ○音読
10 : 00 ~ 10 : 30	○運動 ○休けい
10 : 30 ~ 10 : 50	○漢字
11 : 00 ~ 11 : 45	○社会科 ○理科
11 : 45 ~ 12 : 15	○算数② 練習問題をやる
12 : 15 ~ 13 : 30	○お昼ご飯 ○休けい
13 : 30 ~ 15 : 00	○音楽 ○図工 ○自分でまなびたい課題 ○なわとび

※算数が苦手な人の例。苦手なことは集中力も落ちてしまいがちな
ので、一回の時間を短くして、2回行い、全体としては長めの1時
間学習する。

1日の学習予定表 例③

時 間	内 容
8:00 ~8:10	今日の予定をかくにん
8:10 ~8:40	○読書
8:45 ~9:30	○言葉の学習 ○読む
9:35 ~10:20	○算数
10:20 ~11:00	○なわとび ○休けい
11:00 ~11:45	○社会科 ○理科
11:45 ~12:15	○漢字 ○音読
12:15 ~13:30	○お昼ご飯 ○休けい
13:30 ~15:00	○音楽 ○図工 ○自分でまなびたい課題

※早めにスタートし、毎日、朝の読書を取り入れた例。静かに本を読んでスタートすることで、落ち着いて学習に取り組めます。でも、本が好きな人はいつまでも読んでしまうかもしれないので、気を付けましょう。

1日の学習予定表 例④

時 間	内 容
8 : 20 ～8 : 30	今日の予定をかくにん
8 : 30 ～8 : 45	○漢字
8 : 45 ～9 : 30	○音読 ○言葉の学習 ○読む
9 : 35 ～10 : 20	○算数
10 : 20 ～10 : 50	○体そう ○休けい
10 : 50 ～11 : 35	○社会科 ○理科
11 : 40 ～12 : 25	○音楽 ○図工
12 : 25 ～13 : 40	○お昼ご飯 ○休けい ○なわとび
13 : 40 ～15 : 00	○自分でまなびたい課題

※国語や算数などの基そ的なことはできるので、自分の学びたいことを中心に取り組む例