

自分で立てよう！My時間割(中学生)

	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
朝の時間	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！ ○朝食をしっかりとりよう！ 炭水化物：米・パン、タンパク質：牛乳、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・後片付けもしよう！				
昼休み	13:00 ～ 13:30	ほっこりタイム 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					
6 時間目	13:30 ～ 14:30	E テレ視聴	E テレ視聴	E テレ視聴	E テレ視聴	E テレ視聴
		「Why! ? プログラミング」 (総合)	「おんがくブラボー」 (音楽)	「10min.ボックス 地理」 (社会)	「アクティブ10 プロのプロセス」 (総合・特活)	「アクティブ10 ミライのしごと〜く」 (総合・特活) (キャリア教育)
放課後		○今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。 <div style="text-align: center;">お手伝いタイム</div> 洗濯物たたみ・風呂洗い・掃除機かけ・料理・片付け など				

