

臨時休業中の計画表（例）

- 学校が再開したときに、変わりなく学校生活を送るために、できるだけ学校の時間の流れに近い形で生活を送りましょう。
- まずは【この1週間のやることリスト】を作ってみよう。自分ができそうな範囲で、思いっただけ書いてみよう。1週間の途中で新しくやることを思いついた場合は、いくつ書き足してもOK。
- 1週間の自分を評価しよう。
 - ・達成したら場合は □ の中に ×
 - ・やりかけの場合は □ の中に / ⇒ また来週がんばろう
 - ・取り消した場合は □ に 横線 (≡) で消す

【この1週間のやることリスト】

学 習	生 活
<input type="checkbox"/> リポートを30ページ	<input type="checkbox"/> 買い物の手伝いをする
<input type="checkbox"/> 英単語を100個覚える	<input type="checkbox"/> 夕食を作ってみる
<input type="checkbox"/> 漢字ドリル30ページ	<input type="checkbox"/> 5日のうち3日は6時に起きる
<input type="checkbox"/> 社会プリントを終わらせる	<input type="checkbox"/> 5日のうち3日は10時まで寝る
<input type="checkbox"/> 理科のワーク30ページ	<input type="checkbox"/> 合計20km走る
<input type="checkbox"/> 本を1冊読み切る	<input type="checkbox"/> 腕立て・腹筋・スクワットを1日50回ずつ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 毎日風呂掃除をする
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1日1回「ありがとう」って言う

○ 【この1週間のやることリスト】をもとにして、下の計画表にやることを記入していこう。もちろんリストに書いていないことをやってもOK。

○ 自分のペースで構いません。自分で一日の始めにその日の計画を立てて、一日の終わりに実際にやったことを記入しましょう。

【計画表】

時間	4/20 (月)	4/21 (火)	4/22 (水)	4/23 (木)	4/24 (金)
1時間目 8:45 ~9:35	計画 英語(英単語・聞き取り)	計画	計画	計画	計画
	実施 英語(英単語10個聞き取り)	実施	実施	実施	実施
2時間目 9:45 ~10:35	計画 読書	計画	計画	計画	計画
	実施 読書(50ページ)	実施	実施	実施	実施
3時間目 10:45 ~11:35	計画 数学(リポート・計算ドリル)	計画	計画	計画	計画
	実施 数学(リポート3ページ・間違いやり直し)	実施	実施	実施	実施
4時間目 11:45 ~12:35	計画 ランニング トレーニング	計画	計画	計画	計画
	実施 ランニング(5km) トレーニング	実施	実施	実施	実施
昼食・昼休み					
5時間目 13:30 ~14:20	計画 社会(プリント)	計画	計画	計画	計画
	実施 寝ちゃった	実施	実施	実施	実施
6時間目 14:30 ~15:20	計画 マスク作り	計画	計画	計画	計画
	実施 マスク作り(3枚)	実施	実施	実施	実施
その他の時間	計画 夕食づくり	計画	計画	計画	計画
	実施 夕食づくり (カレー)	実施	実施	実施	実施