

能登川東小学校 私の時間割表

年

	月	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	例: れい ○日 にち (ようび 曜日)
みがき (8:20~ 8:35)							・漢字ドリルの漢字 10文字進める。
1 (8:45~ 9:30)							算数
							・算数プリントを 5ページする。 ・算数教科書 P○～○を読む。
2 (9:35~10:20)							国語
							・漢字プリントを 5ページする。 ・漢ド7①～⑩を 2回ノートにする。
中休み	ストレッチ運動をして、心と体をほぐしましょう。(10:20～10:45)						
3 (10:45~11:30)							社会
							・教科書P○～○ を読んで、大事 な部分を自主学 ノートにまとめる。
4 (11:35~12:20)							体育
							・家の前でなわとび の練習をする。 ・家の中で腕立て、 腹筋50回ずつ する。
昼食・昼休み	お昼ご飯を食べて、ストレッチ運動をして、心と体をほぐしましょう。(12:20～13:55)						
5 (13:55~14:40)							自主学習
							・自主学習ノートに 2ページ取り組む。
6 (14:45~15:30)							音楽
							・音楽の教科書の 曲をリコーダー練 習する。