

週間計画表

2年A組10番 氏名 栗中 花子

今週の目標 (学習面、生活面の双方から書くこと)

<学習面> 午前と午後学習する時間を確保し、5教科まんべんよくやる。

<生活面> だらだらした生活をしてはい! 気分転換をかねて、運動もする。

毎日のタイムスケジュール

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
起床	朝食			学習	→	昼食	おひるね	学習	→	運動	手洗い	夕食	自由時間			入就寝		

		学習計画 (教科、内容)、運動	学習時間	振り返りコメント
例	起床時間 8:30 体温 36.5℃	<国語>プリントNo.3-5、古文の音読(p.34-41) <数学>教科書の復習問題、応用問題(p.5-12) <理科>学習動画視聴(第2、3回) <音楽>アルトリコーダー <体育>ジョギング(3km)	4 時間 0 分	かっこを外すときに、プラスマイナスを間違えることが多かった。マイナスが出て来た時には符号が逆になることを意識したい。
4月27日 (月)	起床時間 6:00 体温 36.2	<国語>教科書の音読、ワークを進める <英語>英文を読み、書く L5、L6 <体育>縄跳び	3 時間 0 分	初日なので、2教科にした。計画を立てて終わりにしよう!と頑張りたい。二重跳び、いい感じだった!
4月28日 (火)	起床時間 6:00 体温 36.0	<社会>太文字チェック、ワークを進める <理科>1-トの穴うめ <英語>英文を書く L7、L8	4 時間 0 分	3教科にチャレンジした。疲れた...。社会と理科は暗記する必要が多くて大変。重要語句は、漢字で覚える!
4月29日 (水)	起床時間 6:00 体温 36.2	<国語>ワークを進める、漢字練習 <数学>1年生の復習 <英語>英文を書く L9 <体育>縄跳び、ジョギング	4 時間 0 分	今日は集中できた! 英語はひたすら書いたので、次はテストしようと思う。ジョギングもしたので、ぐっすり眠れた! zzz...
4月30日 (木)	起床時間 6:00 体温 36.1	<社会>太文字チェック、ワークを進める <数学>1年生の復習 <理科>1-トの穴うめ <英語>英文を書く、テストする	8 時間 0 分	気合い十分のはずが、無理な計画で全く手応えがなかった。つめどみすぎは、ダメだ...。自分に合ったやり方で進めようと思う。
5月1日 (金)	起床時間 7:00 体温 36.0	<国語>ワークを進める、漢字練習 <社会>太文字チェック、ワークを進める <英語>英文を書く、テストする <体育>縄跳び	4 時間 0 分	昨日の失敗を生かし、やる量を減らした。国語の漢字練習は、いつもより丁寧にやれた! 😊 これでよし!!

「今週の目標」の振り返り

学習面の目標は、達成できた。うまく休憩を入れると集中できることが分かったので、来週はもっと意識したい。生活面の目標は、運動が△だった。無理せず取り組める内容がよいので、お風呂あがりのストレッチにチャレンジしてみたい。

担任からのコメント