・家庭科教科書 P.63より　　＿組＿番　名前＿＿＿＿＿＿＿＿

・生活時間を計画的に使い，
家庭の仕事（手伝い）をがんばってみましょう。

・生活リズムを規則正しいものにし，休校中も元気にすごしましょう。

DO! 活動2

自分の生活時間の使い方をふり返って，下の表に書きましょう。
その表を見て，直したいことや，工夫できることを考えましょう。

学校に行く日 ← 思い出しながら書きましょう

6	7	8							16	17	18	19	20	21	22	23 (時)
		登校		午前の授業		給食		午後の授業	下校							

休日 ← 今の休校中の生活をふり返りましょう。

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23 (時)

直したいこと，工夫できること

DO! 活動3

仕事を続ける方法を見つけよう

家庭の仕事を実践し，長く続ける方法を考えましょう。

家庭の仕事実行表

月日	机の整理・整とん	ごみ出し	夕食の食器洗い
4／12	○	◎	◎
4／13	◎	／	○
4／14	◎	／	○
4／15	◎	◎	○
4／16	◎	○	◎
4／17	◎	／	◎
4／18	◎	／	×

◎すすんでした　○言われてした
×しなかった　／する必要がなかった

発見と感想：
食器は水につけておくと，洗うのが楽だ。来週は毎日やるようにしたい。

家族から：
食器を洗ってくれている間にほかの仕事ができるので助かります。ありがとう。

3 工夫して家庭の仕事を続けよう

自分のかかわる家庭の仕事を決めて実践してみると，効率のよい時間の使い方や仕事の進め方について，発見があるでしょう。私たちは，家庭の仕事に責任をもち，続けて実践しながら，楽しい家庭生活をつくりましょう。

家庭科教科書 P.63より　　＿組＿番　名前　記入例

- 生活時間を計画的に使い，家庭の仕事（手伝い）をがんばってみましょう。
- 生活リズムを規則正しいものにし，休校中も元気にすごしましょう。

DO! 活動2

自分の生活時間の使い方をふり返って，下の表に書きましょう。
その表を見て，直したいことや，工夫できることを考えましょう。

学校に行く日 ← 思い出しながら書きましょう

6	7	8				16	17	18	19	20	21	22	23
起床	朝食	登校	午前の授業	給食	午後の授業	下校 友達と遊ぶ	宿題	ゲーム	手伝い（皿洗い）夕食	おふろ テレビをみる	歯みがき 明日のじゅんび	就寝	

（時）

休日 ← 今の休校中の生活をふり返りましょう。

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
			起床	朝食	ゲーム	昼食	ゲーム	勉強	おやつ	YouTubeみる	勉強	ゲーム	手伝い（皿洗い）夕食	おふろ テレビ	YouTubeみる	YouTubeみる	就寝

（時）

直したいこと，工夫できること

- ゲームしすぎ，YouTubeみすぎ
  → ゲームやYouTubeの時間をへらし，家庭の仕事や勉強の時間にする
- 運動をしていない
  → 朝，家でできる運動をする。
- 寝るのが遅く，起きるのも遅い
  → 学校がある時と同じ時間に寝起きする。

DO! 活動3

仕事を続ける方法を見つけよう

家庭の仕事を実践し，長く続ける方法を考えましょう。

家庭の仕事実行表

月日	机の整理・整とん	ごみ出し	夕食の食器洗い
4／12	○	◎	◎
4／13	◎	／	○
4／14	◎	／	○
4／15	◎	◎	○
4／16	◎	○	◎
4／17	◎	／	◎
4／18	◎	／	×

◎すすんでした　○言われてした
×しなかった　／する必要がなかった

発見と感想：
食器は水につけておくと，洗うのが楽だ。来週は毎日やるようにしたい。

家族から：
食器を洗ってくれている間にほかの仕事ができるので助かります。ありがとう。

3 工夫して家庭の仕事を続けよう

自分のかかわる家庭の仕事を決めて実践してみると，効率のよい時間の使い方や仕事の進め方について，発見があるでしょう。私たちは，家庭の仕事に責任をもち，続けて実践しながら，楽しい家庭生活をつくりましょう。