

My 時間割 (例)

～ もおかつ子 知力・体力 アップ プロジェクト ～

真岡市立長沼中学校 1年 氏名 長沼花子

	月	火	水	木	金
1 8:35～9:25	理科	国語	英語	数学	社会
2 9:35～10:25	数学	英語	社会	国語	理科
3 10:35～11:25	国語	理科	数学	英語	国語
4 11:35～12:25	英語	社会	音楽	理科	数学
5 13:30～14:20	家庭	技術	家庭	技術	美術
6 14:30～15:20	保体	保体	保体	保体	保体
規則正しい 生活のため	・早寝・早起きを実行する ・テレビ・ゲームをやりすぎない				

○時間割作成のポイント

- ・ 1～6 時間目までの学習する教科を決めましょう。
- ・ 曜日ごとにバランス良くいろいろな教科を書きましょう。
- ・ 火曜日と金曜日は「いちごテレビ」での放送（中学生向け）や You Tube での授業配信動画もあります。
- ・ 実技教科は長沼中学校の H.P.にも学習動画がアップされています。

☆自分の学年の時間割表を基本にすると
立てやすいです。

☆毎日、体育、運動の時間も入れましょう。