お休み中も元気に！～生活リズム表～

４つのポイント
☆早寝・早起き
☆きちんと食事
☆毎日の運動
☆時間を決めて活動

家庭学習カード

５年　　組　名前

一日に取り組む学習内容を決めて取り組もう！　　（自分の一日の学習内容・予定）
（例）漢字２こ、プリント２枚、漢ド１ページ、自学

	例	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）
起きた時間	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分
今日取り組んだこと	漢字２こ 算数プリント２枚 国語プリント２枚 ゲームをした、家族でトランプをした													
動画 ★もし、見た動画があれば〇しましょう。	小５算数（基礎）１講「整数と小数」　小５社会（基礎）１講「国土の様子」　社会（基礎）２講「国土の様子」チャプター②まで 小５理科５講「メダカの飼い方」　理科６講「メダカのたまごの変化」　理科１７講「ヒトの誕生」													
家での仕事 〇できた、△できなかった、／しなくてよかった	〇													
運動（腹筋、うでたて、背筋１０回ずつ）できたら〇	〇													
はみがき（　）かい	３かい													
ねた時間	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分