

# いちにちのおべんきょう すけじゅーる（例）



| じかん   | すけじゅーる                                                                                        | わんぼいんと あどばいす                                                                                                                                                                                                              |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7:00  | おきます<br>かおをあらいはみがきをします                                                                        | げんきに「おはよう」とあいさつしよう！                                                                                                                                                                                                       |
| 8:00  | あさごはん                                                                                         | もりもりたべよう！                                                                                                                                                                                                                 |
| 9:00  | おべんきょう①                                                                                       | ①～③の間に10分～15分きゅうけいをとろう                                                                                                                                                                                                    |
| 10:00 | おべんきょう②                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                           |
| 11:00 | おべんきょう③                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                           |
| 12:00 | ひるごはん<br>きゅうけい                                                                                | もりもりたべよう！<br>ちょっとだけゲームしてもいいかな？                                                                                                                                                                                            |
| 1:00  | おべんきょう④                                                                                       | ④と⑤の間に10分～15分きゅうけいをとろう                                                                                                                                                                                                    |
| 2:00  | おべんきょう⑤                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                           |
| 3:00  | じゅうじかん<br> | ゲームはほどほどに・・・                                                                                                                                                                                                              |
| 4:00  |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           |
| 5:00  |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           |
| 6:00  | ばんごはん                                                                                         | <br><b>おやすみ</b><br><br><b>「はやねはやおき」をこころがけよう！</b> |
| 7:00  | お風呂                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |
| 8:00  | じゅうじかん                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                           |
| 9:00  | ねます「おやすみなさい」                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                           |