

⑧私の仕事と生活時間 ☆5月25日に提出しましょう☆

注意 15日までに始めないと終わりません!!

学習のめあて

自分の生活時間をふり返り、自分がかかわってする仕事を考えよう。

1. 教科書62ページを読みましよう。下の()に入る言葉を教科書から探して書きましよう。下の四角の _____ を赤でなぞりましよう。

生活時間を計画的に使うと、(_____) をしたり、

(_____) 過ごしたりする時間を増やせます。

生活リズムを整えるためには、食事の(_____) や(_____)、

(_____) や起きる時刻をふり返りましよう。

規則正しい生活リズムは、元気に(_____) したり、

集中して(_____) したりするために大切です。



2. 昨日の、自分の生活時間の使い方をふり返り、【起きる、寝る、ごはん、勉強、運動、テレビ、ゲーム、読書、手伝い】などを、大体の時刻・時間のところを書いてましよう。

時	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
やったこと																		

3. 教科書62ページの下にある資料を参考にして、自分の生活リズムを規則正しくするために、直したいことや、工夫できることを書きましよう



4. 教科書63ページを読みましょう。下の（ ）に入る言葉を教科書から探して書きましょう。
下の四角の _____ を赤でなぞりましょう。

家庭の仕事をやってみると、効率のよい時間の（ ）や仕事の
（ ）について、発見があるでしょう。

家庭の仕事に（ ）をもち、（ ）実践していくことで、
楽しい家庭生活をつくりましょう。



5. 10日間、3つの家庭の仕事が続けてみましょう。教科書63ページの活動3を参考にしたり、家族と相談したりして、なるべく今までやったことのない仕事に挑戦してみましょう。

月 日	仕事1 〔 〕	仕事2 〔 〕	仕事3 〔 〕	* 効率よく仕事をするための手順やコツは何でしたか。
5 /				
5 /				
5 /				
5 /				
5 /				
5 /				* 続けるための <u>コツ</u> は何だと思いますか。
5 /				
5 /				
5 /				
5 /				
5 /				

◎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

◎家族からひと言書いてもらいましょう。



ふり返ろう

◎ ○ △

自分の生活時間の使い方を工夫して、家庭の仕事ができましたか。

--