

めあて

★教科書67～68ページを読み、自分の1日の生活時間を見直して、家族といっしょに過ごす時間をくふうしよう。

1 最近の1日の生活時間をふり返り、何のために、どのように時間を使っているか表に書きましょう。(休校中の生活時間でまとめましょう)

時刻	午前(時)											午後(時)										
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
平日																						

2 上の結果を見て、「自分の生活」と「家族との生活」について、気づいたことや改善したいことを書きましょう。

【自分の生活】時間の使い方で見直したいことはどんなことかな。自由な時間やすい眠時間などについて考えてみよう。

【家族との生活】家族と共にどのような生活を送ればよいかな。「ふれ合い」や「協力のしかた」について考えてみよう。

3 家族といっしょに過ごす時間を増やすために、自分の生活時間をくふうしましょう。

時刻	午前(時)											午後(時)										
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
平日																						
【くふうしたこと】																						
-----																						