

中学生の時間割（例）

| | 目安の時刻 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|-------|---------------------|--|-----|-----|-----|-----|
| 朝の会 | 7:40 ～ 8:40 | おはようございます！ ラジオ体操やストレッチをして 気持ちいい朝を迎えよう！  | | | | |
| | | 朝食をしっかりとりましょう！ ・炭水化物→米、パンなど ・タンパク質→牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵など ・ビタミンやミネラル類→野菜、果物  | | | | |
| | | メディア（テレビ、新聞、ラジオ、ネット等）から、世界情勢や 日本の状況を毎日チェック、新しい情報を手に入れておこう！  | | | | |
| 1時間目 | 8:50 ～ 9:40 | | | | | |
| 2時間目 | 9:50 ～ 10:40 | | | | | |
| 3時間目 | 10:50 ～ 11:40 | | | | | |
| 4時間目 | 11:50 ～ 12:40 | | | | | |
| 昼休み | 12:40 ～ 13:40 | 昼食作りに挑戦！ →後片付けもしましょうね！  | | | | |
| 5時間目 | 13:45 ～ 14:35 | | | | | |
| 6時間目 | 14:45 ～ 15:35 | | | | | |
| 終わりの会 | 15:35 ～ 15:45 | 「本日の学習の振り返り（日記を書こう！）」 「明日の学習計画の確認」 「身の回りの整理整頓」 | | | | |

<その他>

- ・文部科学省「子供の読書キャンペーン～きみの一冊をさがそう～」→著名人のおすすめの本や全国ビブリオバトル大会のサイトが掲載されています！
- ・NHK for School→NHKが放送した教科等の学習番組をNHKのサイトやアプリで見ることができます。