

休業中の学習、体力づくり、生活について

休業中の生活を意義のある時間するために、またテレビ、動画、ゲーム等のメディアに

長時間関わらないようにするために、下記の中からできることを選んで取り組んでみましょう。

○学習面

- ・ 読書を毎日一時間以上
- ・ 毎日ニュースを見る⇒調べる
- ・ 知らない言葉に出会ったら、とにかく辞書を引く
- ・ 工作(折り紙やお絵描き、物の写生)
- ・ チラシを使って、仮想 買い物計算 (予算を決めて買い物をする等)
- ・ 毎日音読(物語、説明文、詩、俳句、短歌等)
- ・ リコーダー、けんばんハーモニカで音楽
- ・ 漢検や英検など、技能検定の学習
- ・ ドリルやワーク
- ・ ネットを利用した学習 【例】NHK for school(<https://www.nhk.or.jp/school/>)
- ・ プログラミング学習 【例】scratch:スクラッチ (<https://scratch.mit.edu/>)

○体力面

- ・ 3015のメニューの中から (子供たちにメニュー表を配布してあります)
- ・ 縄跳び
- ・ 筋トレ
- ・ 逆立ちの練習

○生活面 (お手伝い→土日と一緒に家事をして、平日にチャレンジ)

- ・ 掃除機や洗濯機、炊飯器等、家電の使い方を身に付ける
- ・ 掃除(掃除機やぞうきんで)
- ・ 料理 (朝夜ご飯) 一品作る&写真などで記録
- ・ 洗濯(手洗い、洗濯機使用)
- ・ 裁縫
- ・ ネットの使い方の説明と約束
- ・ 早寝早起きの実行と継続

※自分たちが支えられていることに改めて気づき、家の中を知り、家族を知るチャンス。

上記の取組をこつこつノートに記録する。毎日それだけで、学校以上に学ぶこともできるかもしれません。