

ナンリン・スマイル😊

令和2年度4月号
南林間小学校
児童指導・支援部

4月6日、始業式。「自分は何組かな」、「担任の先生はだれだろう?」と、新たな出会いに胸をふくらませたのもつかの間、それからまた1か月間の休校。「はやく学校に行きたい!」「みんなに会いたい!」と通常の学校生活の再開を願うのは、児童のみなさんも先生たちも同じです。でも、またしばらく学校に行かない日が続くと思うと、ついねぼうしたり、勉強に身が入らなかつたり…ということもあるのではないのでしょうか。こんなときだからこそ、自分で生活リズムをつくり、毎日を気持ちよく過ごしていきたいですね。

「マイじかんわり」をつくってみよう!

そこで、自分で一日の生活リズムを整えるために、「マイじかんわり」を作ることをおすすめします。一日の中で時間の枠をいくつか設定することで、「〇時から〇時まで、これをやろう」という目安ができ、計画が立てやすく、「次は何をやるかな」と迷う時間も減ります。

1単位時間(1コマ)は、小学校のように45分にしてもいいし、わかりやすく1時間にしてもかまいません。ただ、時間の枠が大きすぎると、集中力が続かなかつたり、活動の境目があいまいになったりするのので、小学生なら**1コマを1時間以内に設定することをおすすめします**。(もちろん、2時間、3時間も集中して取り組める学習があれば、それはそれですごいことです!)

自分でタイムスケジュールを組むことは、自立学習の第一歩です。もちろん子どものうちはなかなかうまくいかないこともあると思います。時間の設定や内容の組み方をお家の人と話し合いながら、自分に合った「マイじかんわり」を作ってみてください。

〇何をやればいいのか?

学校から紹介された学習課題やコンテンツを参考に、学習プリントやeライブラリなどに取り組みしましょう。ただ、先生や仲間がいない中で、それらの学習にばかり取り組むのもなかなか大変。そこで、国語や算数など、机に向かって取り組むもの以外の活動も時間割に入れると、一日の活動にメリハリがついて、楽しく過ごすことができます。

〈国語・算数以外の活動例〉

- ・公園や河原にいる生き物の観察
- ・お金の使い方の学習
- ・部屋のそうじ、整理整頓
- ・親子でジョギングやウォーキング
- ・夏に育つ野菜や花の種まき
- ・家事のお手伝い
- ・難しい折り紙に挑戦
- ・家に余っている材料で自由工作
- ・関心がある新聞記事の感想文
- ・お家の人が行っている仕事を調べる&インタビューなど

「マイじかんわり」は、学校のHPからもダウンロードできます!

4月22日 水曜日		記入例
①	9:00 ~ 10:00	国語 漢字の練習 プリント4枚
②	10:00 ~ 11:00	家族で町内ジョギング
	11:00 ~ 12:30	休けい
	12:30 ~ 2:30	算数「千より大きい数」 (eライブラリ)
	12:30 ~ 13:10	ランチタイム♪
④	13:10 ~ 14:10	自分の部屋の整理整頓

自分で工夫した活動も取り入れながら、生活リズムのある楽しい毎日をすごしましょう!