

## 家庭学習プリント【6年家庭科 わたしの仕事と生活時間】

### 組 番 名前

---

(1) 教科書3ページの「成長の記録」を使ってできるようになったことを確かめましょう。

※ 教科書に直接記入すればよい。

(2) 教科書62ページを読んで次の（ ）に当てはまることばを書きましょう。

（ **生活時間** ）を計画的に使うと、家庭の仕事をしたり、家族とともに過ごしたりする時間を増やせます。規則正しい（ **生活リズム** ）は、元気に運動したり、集中して学習したりするためにもたいせつです。

(3) お休みが続いていますが、毎日をどのように過ごしていますか。現在の1日のスケジュールを表に書いてみましょう。時間の使い方、直した方がいいところを改善案に書きましょう。

時	現在	改善案	できているかな？ 改善1週間後に チェックしよう
6			◎ △ × 理由： 朝早く起きるよう にして、運動 する時間を増や して、元気に生 活できたから。
7		起きる・朝ご飯	
8	例) 起きる・朝ご飯	学習	
9	学習		
10	ビデオを見る	簡単な室内運動をする	
11		ビデオを見る	
12	昼食	昼食	
13			
14	テレビを見る	読書	
15			
16	ゲームをする	ゲームをする	
17		散歩する	
18		夕食の準備を手伝う	
19	夕食	夕食	
20	テレビを見る	テレビを見る	
21	風呂	風呂	
22	ゲームをする	就寝	
23	就寝		

(4) 改善してよかったこと、気づいたことや考えたことなどを書きましょう。

※ 生活時間を見直すことの大切さについて考えたことを記入できていればよい。