

⑧私の仕事と生活時間 生活時間を見つめてみよう

学習のめあて 1日の生活の仕方を調べ、生活時間の有効な使い方を工夫しよう。

臨時休校が続いていますが、新城小学校の6年生のみなさんは、毎日すっきりと目覚め、元気に過ごすことができますか。健康で楽しく過ごしていくためには、生活のリズムを整えたり、予定を立てて計画的に活動したり、ゆっくりと休養や睡眠をとったりすることが大切です。

6年生の家庭科、1つ目の題材では、まず1日の生活の仕方をふり返り、時間の使い方について一緒に考えてみましょう。

時間の使い方を工夫しよう (p.62 の 2)

()を計画的に使うと、()をしたり、()と共に過ごしたりする時間を増やせます。また、()の時刻や回数、()時刻、()時刻などの()もふり返りましょう。()生活リズムは、元気に運動したり、集中して()したりするためにも大切です。

活動1 **考えよう**

①自分の生活時間の使い方をふり返って、下の表に書きましょう。

※5月1日(金)～5月6日(水)の6日間の中で1日選んで生活をふり返りましょう。

※書き込むことの例 : 起床 就寝 朝食 昼食 夕食 学習 運動

テレビ ゲーム 読書 家の仕事 団らん など

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
例 5/1 (金)		起 床	朝 食	運 動	学 習	→	昼 食		学 習	→	ゲ ー ム	→	家 の 仕 事	夕 食		テ レ ビ	運 動	就 寝
5/.. ()																		
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

②自分の時間の使い方をふり返り、良いところや直したいこと、工夫できることなどを書きましょう。

良いところ	直したいこと、工夫できること
-------	----------------

③上の表から、家庭の仕事を実践できる時間を見つけ、続けてできそうな家庭の仕事を考えましょう。

【続けてできる家庭の仕事】 例 食器洗い	【その仕事をする時間帯】 例 夕食後	決めたら家の人に報告してサインをもらおう♪ サイン
--------------------------------	------------------------------	------------------------------

5年生の家庭科の学習で、たくさんの経験をして、いろいろな家庭の仕事ができるようになりましたね。これからも家族の一員として、できそうなことを進んで考え、続けて実践しながら、豊かな家庭生活を作っていきましょう。

6年生でも、みなさんと一緒に家庭科の学習ができることを、楽しみにしています。

七條先生より