

週間予定表のつくり方

- 1 はじめにズラすことのできない予定（起床・就寝、学校、塾など）を記入してください。
- 2 次に毎日行うルーティンの学習（音読、漢字・計算など）を記入。
- 3 最後に曜日ごとに学習する内容を記入して、週間予定表の完成です。

	月	火	水	木	金	土	日
		理科・社会		国語		算数	特別講習
5:00	(※↑塾の授業科目) 睡眠時間は7時間半以上とる						
5:30	睡眠						
6:00	漢字と計算は学校に行く前にやる						
6:30	計算・漢字						
7:00	塾の準備						
7:30	登校準備（朝食、洗顔など）						
8:00	計算・漢字						
8:30	朝食						
9:00	塾（テスト）						
9:30	塾（テスト）						
10:00	塾（テスト）						
10:30	塾（テスト）						
11:00	塾（テスト）						
11:30	塾（テスト）						
12:00	塾（テスト）						
12:30	塾（テスト）						
13:00	塾（テスト）						
13:30	塾（テスト）						
14:00	塾（テスト）						
14:30	塾（テスト）						
15:00	塾（特別講習）						
15:30	塾（特別講習）						
16:00	友達と遊ぶ		学校の宿題				
16:30		学校の宿題		学校の宿題	学校の宿題		
17:00			理科復習（宿題など）		国語復習（宿題など）		少しの時間でもいいので毎日とると効果的
17:30	学校の宿題						
18:00	夕食		夕食		夕食	算数（例題確認）	夕食
18:30							
19:00	お風呂	塾	お風呂	塾	お風呂	夕食	お風呂
19:30	ルーティン		ルーティン		ルーティン	夕食	ルーティン
20:00							
20:30	算数復習（宿題など）		社会復習（宿題など）		算数復習2回目	お風呂	テスト直し
21:00						ルーティン	
21:30		お風呂		お風呂		テスト向け学習	
22:00	特別講習復習	ルーティン		ルーティン	予備時間		
22:30		理・社テキスト復習	演習（読解など）	理・社テキスト復習			算数復習（宿題など）
23:00							
23:30	睡眠						
	必ず確保する！						

※大まかにやることを記入していますので休憩時間等は省いています（学習内容はあくまで例）

