

# 太田市立旭中学校 1学年

～時間の使い方～

# 時間割のおすすめ

- ①決めた時間に起きよう  
※遅くとも7時半までに起きる

- ②時間を決めて、学習する  
※学校は50分授業です  
→一つの例を載せました

時間	内容
7:00	起床
8:30~8:45	読書
9:00~9:50	国語
10:00~10:50	数学
11:00~11:50	社会
13:00~13:50	理科
14:00~14:50	英語
15:00~15:50	室内で運動

# 時間割のおすすめ

「50分も無理ですよ」という生徒は、  
開始時間を決める方法がオススメ！

※始まる時間を意識すること！

☆自分に合った時間を決めよう☆

時間	内容
7:30	起床
9:00～	数学
9:30～	理科
10:00～	英語
10:30～	社会
11:00～	国語
11:30～	実技教科
13:00～	体操など