

<規則正しいリズムを心がけて過ごしましょう>

◎朝7:00ごろには起きるようにしましょう

◎下の1日の生活リズムを参考にして過ごしましょう

◎あくまで一つの例ですので、各家庭の実情に合わせて考えてみてください

※1日の生活リズム例

<午前の部>

8:30	9:15	9:30	10:15	10:30	11:15	11:30	12:00
学 習 ①	休 憩	学 習 ②	休 憩	学 習 ③	休 憩	運 動 ①	

<午後の部>

13:30	14:15	14:30	15:15	15:45	
学 習 ④	休 憩	学 習 ⑤	運 動 ②	・家の手伝い ・自分のリフレッシュ	など

※学習の時間は各教科の課題や、自分の進めていきたい勉強を計画的にやっていきましょう

※筋トレや体幹トレーニング、ストレッチなど、自宅のできる運動の時間も1日の中で作り、実践していきましょう

※家庭で過ごす時間を大切にして、お手伝いも積極的に行いましょう(掃除や洗濯、食器洗いなど)

※気軽に外出できない日が続きますが、心身をリフレッシュさせる時間も大切にしましょう