

せいかつよていひょう

おうちの人とかんがえて、きそく正しいせいかつをしましょう。

	はじめるじこく	ないよう
おきる		
あさごはん		
べんきょう1		
ひるごはん		
べんきょう2		
テレビやゲーム (1日 分まで)	めあて(おうちのひととおはなししてきめましょう)	
ばんごはん		
ねる		

*みえるばしょにはりましょう。

*うらの例れいをさんこうにしましょう。

せいかつよていひょう (れい)

	はじめる じこく	ないよう
おきる	7じ	けんおん
あさごはん	7じ 30ふん	はみがき おさらはこび
べんきょう1 こくご	8じ	せんのおけいこ おんどく ほんをよむ からだをうごかす
ひるごはん	12じ	おさらあらい (食べたらげんかんそうじをする)
べんきょう2	2じ	ひらがなぷりんと ひらがなぷりんとのいろぬり
ばんごはん	6じ 30ふん	おさらはこび
ねる	8じ 30ふん	

とちゅうで、しゅくだいを
あつめる日をおしらせし
ます。がんばりましょう。

家やが^{がっこう}くどうでも^{おな}学校と同じように
^{きも}気持ちをゆるめずにすごしましょう。

そのほかできそうなおべんきょう

- *いえにあるもののかずをかぞえる。(れい)・つくえ5こ、にんじん3ぼん
- *すうじのれんしゅう *おてつだい…くつならべ・おさらはこびなど
- *ほんをよむ *からだをうごかす…かたあしだち・なわとび・かいだんのぼりなど
- *きょうかしよのQRコードをみる