

年

せいかつよてい表

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		
べんきょう2		
ひるごはん		
べんきょう3		
テレビやゲーム (1日 分まで)	ノーマディアのめあて	
ばんごはん		
ねる		

*みえるばしょにはりましょう。

*うらの例をさんこうにしましょう。

*せいかつよてい表 (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	こくご・さんすうプリント おんどく
べんきょう2 たいいく	10じ	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3	2じ	本を読む。
ばんごはん	6じ 30ふん	おさらはこび
ねる	8じ 30ふん	

がんばりましょう。

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