

家庭学習について

☆ 目標 ☆

決まった時間に寝起きしたり食事をしっかりとったりして生活のリズムを整えましょう。

① からだ (いくつでもいいので、できることをしましょう。)

1) 様々な姿勢をとるようにしよう。

- ・ あぐらや椅子座位で過ごす など

2) リラックスする時間を作ろう。

- ・ 大きな呼吸をする など

3) からだを動かそう。

- ・ 家の中などで歩く時間を作る
- ・ 腕や足を伸ばしてストレッチする など



② 学習・余暇 (いくつでもいいので、できることをしましょう。)

1) 家族と話そう。

2) 好きな音楽を聴こう。

3) 本を読もう。

4) 興味のある学習番組を観よう。

- ・ NHK for School など

5) 自習学習にチャレンジしよう。

- ・ 絵を描く、折り紙、手芸、料理、生き物のお世話、お手伝い など



※上記はあくまで一例です。おうちの方の無理のない範囲で取り組んでください。

※登校時には、取り組んだことやがんばったことを聞かせてくださいね。