

☆ ス テ イ ホ ー ム す じ かん わり
 ☆ STAY HOME おうちで過ごす時間割 ☆

○下の例を参考に一日の予定を考えてみましょう。

	時刻	予定を決めてやってみよう
午前	6:30	きしょう 起床 
	7:00	ちょうしょく 朝食
	8:15	がくしゅう じゅんび 学習の準備
	8:30	MXテレビ TOKYOおはようスクール(9ch)
	9:00	がくしゅう ぶん 学習 (45分)
	9:45	きゅうけい ぶん 休憩 (15分)
	10:00	がくしゅう ぶん 学習 (45分) 
	10:45	きゅうけい ぶん 休憩 (15分) 
11:00	いえ てつだ うんどう 家の手伝い・運動タイム	
正午	12:00	ちゅうしょく 昼食
午後	1:00	じゅうじかん しゅみ じかん うんどう 自由時間 (趣味の時間、運動タイム、テレビ、パソコン、ゲーム)
	2:00	どくしょ 読書タイム
	2:56	MXテレビ TOKYOおはようスクール(9ch)
	3:00	じゅうじかん なら こと じしゅがくしゅう しゅみ じかん うんどう 自由時間 (習い事、自主学習、趣味の時間、運動タイム) 
	4:00	じゅうじかん 自由時間
	5:00	てつだ お手伝い
	6:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ゆうしょく かぞく 家族だんらん、テレビ、どくしょ にゅうよく など 夕食、家族だんらん、テレビ、読書、入浴 など おうちの方と相談して時刻を決めましょう。 </div>
	7:00	
8:00		
9:00	しゅうしん 就寝 	