

# 休校中の過ごし方について

休校中おうちで取り組んでいることが  
あれば教えてください



## 勉強面

- ・ドリル、通信教育、学校のHPで紹介されているプリント
- ・去年の計算ドリルや漢字ドリルの復習
- ・好きなことを辞典で調べたり、実験したりして、模造紙にまとめて家族で表会をしました

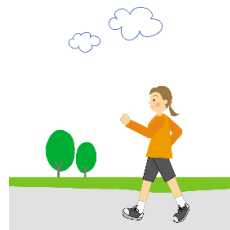


## 生活面

- ・規則正しい生活！休校中に毎日朝9時から塾の宿題、12時半お昼ご飯、午後2時から外遊び、3時半から勉強、6時からお風呂と夜ご飯、9時寝る。
- ・学校チャイムというアプリで時間割を組み、子供チャレンジのテキストをさせている。早起きを心がけて、朝食後は軽い散歩をするようにしている。
- ・時間に規則正しく生活する(大体無理)
- ・パパ、ママの呼び方(お父さん、お母さんへ変える)。自分の呼び方を名前ではなく私へ変える。テレビを見る時間、読み書きをす

## 体力面

- ・マラソン、縄跳び、散歩、筋トレ、ニンテンドーリングフィット、外遊び
- ・午前：8時半頃～池の周り一周1.2キロ走るサッカーのトレーニング



## その他

- ・我慢すぎない、ストレスをためない
- ・午前中は学習し、午後は興味のあることをしています。例えば、工作、編み物、習字、料理、絵、新聞作り、外遊びなどです。遊びの延長ではありますが、楽しく取り組んでいるようです。

## お手伝い

- ・ポイント制、家事お手伝い 料理、洗濯、風呂洗い
- ・家庭内で仮想通貨を作った。子どもはお手伝いや勉強を頑張ったり、規則正しい生活を送ることで、仮想通貨をもらえ、それを支払うとゲーム時間の延長などができる。