

برنامه پیشنهادی برای یک روز مدرسه در خانه

تختخواب خود را مرتب کنید ، لباسهای خود را بپوشید صبحانه بخورید	ساعت بیدار شدن	قبل از ساعت ۹ صبح
! بیدار شو خارج از منزل (در صورت مجاز)دویدن به تنهایی (زمین ، دوره ویتا (و غیره ، داخل خانه (در صورت حبس)حرکت کنید در حالی که در خانه هستید	فعالیت های ورزشی	از ساعت ۹:۳۰ الی ۱۰:۱۵ دقیقه صبح
! کمی بدن تان گرم شود دوش گرفتن ، موسیقی گوش کردن ، لباس پوشیدن و مطالعه	استراحت کن	از ساعت ۱۰:۱۵ الی ۱۰:۴۵ دقیقه صبح
درباره کار درخواست شده توسط معلمان خود مطلع شوید کارهای روشنفکری را برای روز برنامه ریزی کنید	فعالیت های فکری	از ساعت ۱۰:۴۵ الی ۱۱:۴۵ دقیقه صبح
! دقت و تمرکز کن در کارهای خانگی شرکت کنید .به تهیه غذا ، مرتب و تمیز کردن سفره ، شستن ظروف کمک کنید ناهار بخورید	وعده غذایی	از ساعت ۱۱:۴۵ الی ۱۳:۴۵ دقیقه بعد از ظهر
نوش جان اطلاعات کسب کنید Coronavirus درباره وضعیت مربوط به روزنامه را بخوانید ، رادیو گوش دهید ، تلویزیون تماشا کنید ، با سایت های اطلاع رسانی مشورت کنید	اطلاعات	از ساعت ۱۳:۴۵ الی ۱۴:۱۵ دقیقه بعد از ظهر
! مطلع شو ترسیم ، تنظیم ، پخت و پز ، ساخت موسیقی ، سرگرمی ، رقص ...	فعالیت های خلاقانه	از ساعت ۱۴:۱۵ تا ۱۵:۱۵ دقیقه بعد از ظهر
! خودت را بیان کن کار درخواست شده توسط معلمان خود را ادامه دهید بررسی کنید که تمام کارها با احتیاط انجام شده است سوالات را بنویسید تا از معلمان ، والدین یا خواهر و برادرتان پرسید	فعالیت های فکری	از ساعت ۱۵:۱۵ تا ۱۶:۱۵ دقیقه بعد از ظهر
! مسئولیت پذیری خارج از محل سکونت (در صورت مجاز)بازی های اختصاصی در فضای باز (اسکوتر ، دوچرخه و غیره داخل منزل (در صورت ممنوع الخروج)بازی های خانوادگی ، بازی ...، های ویدیویی	فعالیت های سرگرم کننده	از ساعت ۱۶:۱۵ تا ۱۷:۴۵ دقیقه بعد از ظهر
سرگرم شو ولذت ببر در کارهای خانگی شرکت کنید (به تهیه غذا ، مرتب و تمیز کردن (سفره ، شستن ظروف کمک کنید شام بخورید	وعده غذایی	از ساعت ۱۸ تا ۱۹:۳۰ دقیقه عصر
نوش جان از شب خود برای تفریح در خانه با خانواده (از طریق تلویزیون یا بدون آن)از شب استفاده کنید دست و صورت خود را تمیز کرده و دستشویی بروید ، ساعت زنگ دار خود را تنظیم کنید ، به رختخواب بروید بخوانید یا داستانی برایتان بخوانند ، چراغ ها را خاموش کنید و بخوابید	عصر	از ساعت ۱۹:۳۰ عصر دیرتر نشه
! شب بخیر		