

வீட்டில் ஒரு பாடசாலை நாள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அட்டவணை

காலை 9:00 மணிக்கு முன்.	எழும்புதல்	உங்கள் படுக்கையை ஒழுங்கமைத்தல், காலை கடன்களை முடித்தல், விளையாட்டு ஆடை அணியுங்கள். காலை உணவு சாப்பிடுங்கள். எழுந்திரு !
காலை 9:30 முதல் 10:15 வரை.	விளையாட்டு நடவடிக்கைகள்	வெளியே (அனுமதிக்கப்பட்டால்) தனியாக ஓடுவது (நிலப்பரப்பு, உடற்பயிற்சி(Vita), முதலியன). வீட்டின் உள்ளே (வெளிச் செல்ல அனுமதி இல்லை என்றால்) வீட்டில் இருக்கும்போது நகரவும். துடிப்பாக இருங்கள் !
காலை 10:15 முதல் 10:45 வரை.	இடைவேளை	குளிக்கவும், இசை கேட்கவும், படிக்க சீருடை அணிவது. ஒரு இடத்தில் இருக்கவும்!
காலை 10:45 முதல் 11:45 வரை	அறிவுசார் நடவடிக்கைகள்	உங்கள் ஆசிரியர்கள் கோரிய பணியைப் பற்றி அறிக. அறிவார்ந்த வேலையை அன்றைய தினம் திட்டமிடுங்கள். கவனம் செலுத்துங்கள் !
காலை 11:45 மணி முதல் மதியம் 1.45 மணி வரை.	உணவு	வீட்டு வேலைகளில் கலந்து கொள்ளுங்கள் (உணவைத் தயாரிக்க உதவுங்கள், பரிமாற உதவவும்/கழுவி வைக்க உதவவும்). சாப்பிடவும். நன்றாக சாப்பிடுங்கள் !
மதியம் 1:45 மணி முதல் 2:15 மணி வரை.	தகவல்	கொரோனா வைரஸ் தொடர்பான நிலை பற்றி அறியவும்: செய்தித்தாளைப் படியுங்கள், வானொலியைக் கேளுங்கள், தொலைக்காட்சி பார்க்கவும், செய்தி தளங்களை அணுகவும் தகவல் பெறுங்கள் !
பிற்பகல் 2:15 மணி முதல் 3:15 மணி வரை.	படைப்பு நடவடிக்கைகள்	படம் வரைய, டிங்கரிங் செய்யலாம், சமைக்க, இசை அமைப்பு, பந்து ஏறிந்து , நடனம்,... உங்களை வெளிப்படுத்துங்கள் !
மாலை 3:15 மணி முதல் மாலை 4:15 மணி வரை.	அறிவுசார் நடவடிக்கைகள்	உங்கள் ஆசிரியர்கள் கோரிய பணியைத் தொடரவும். அனைத்து வேலைகளும் கவனமாக செய்யப்பட்டுள்ளனவா என்று சரிபார்க்கவும். உங்கள் ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் அல்லது உடன்பிறப்புகளைக் கேட்க கேள்விகளை எழுதுங்கள். பொறுப்பாக இருங்கள்!
மாலை 4:15 மணி முதல் மாலை 5:45 மணி வரை.	வேடிக்கையான நடவடிக்கைகள்	வெளியே (அனுமதிக்கப்பட்டால்) தனிப்பட்ட வெளிப்புற விளையாட்டுகள் (ஸ்கூட்டர், சைக்கிள் போன்றவை) வீட்டின் உள்ளே (வெளிச் செல்ல அனுமதி இல்லை என்றால்) குடும்பம் சார்ந்த விளையாட்டுகள், வீடியோ விளையாட்டுக்கள்,... விளையாடி மகிழுங்கள் !
மாலை 6 மணி முதல் இரவு 7:30 மணி வரை.	உணவு	வீட்டு வேலைகளில் கலந்து கொள்ளுங்கள் (உணவைத் தயாரிக்க உதவுங்கள், பரிமாற உதவவும்/கழுவி வைக்க உதவவும்). சாப்பிடவும். நன்றாக சாப்பிடுங்கள்!

வெவ்வேறு பாடசாலை வளங்களின்படி உருவாக்கப்பட்ட ஆவணம்.

வீட்டில் ஒரு பாடசாலை நாள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அட்டவணை

இரவு 7:30 மணிக்கு
தாமதமாகாமல்

இரவு

உங்கள் குடும்பத்தினருடன் (ஒரு திரையுடன் அல்லது இல்லாமல்) வீட்டில் வேடிக்கை பார்க்க உங்கள் மாலை நேரத்தை பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
உங்கள் மாலை கடன்களை செய்யுங்கள்(முகம் கழுவுதல்...) உங்கள் அலாரம் கடிகாரத்தை அமைக்கவும், படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள், வாசிக்கவும் அல்லது உங்களுக்கு ஒரு கதையைசொல்ல சொல்லவும், விளக்குகளை அணைத்துவிட்டு தூங்குங்கள்.

நல்ல இரவு !