

かていせいかつ やくそく 家庭生活「7つの約束」

1 ^{すいみん}しっかり睡眠をとろう！（^{じかん}ねる時間の^{めやす}目安）

園	8:30
小1・2年	9:00
小3・4年	9:30
小5・6年	10:00
中学生	10:30



2 ^{あさ}しっかり朝ごはんを^た食べよう！（そのために、^{はやあ}早起きしよう！）

3 ^{じかん}テレビやゲームをする時間を決めよう！

^{へいじつ}（平日、^{じかん}ゲームの時間は^{ぶんていと}30分程度が^{めやす}目安）



4 ^{しゅう}週に^{いち}1日は^{かてい}家庭で^{どくしょ}読書や^よ読み聞かせを^き！

5 ^{ひと}おうちの人がい^{いえ}ない家には^あ上がるのはダメ！

6 ^{しゅくだい}宿題をきちんとやろう！（^{ちゅうこうがくねん}中高学年は^{じがく}自学もする）

^{かていがくしゅう}家庭学習の^{めやす}目安：^{がくねん}学年の^{かず}数×^{ぷん}10分+^{ぷん}20分



7 インターネットやLINEの^{らいん}「^{やくそく}約束」をおうちで

^き決めて、^{かなら}必ず^{まも}守ろう！

きゅうらぎまちえんしょうちゅうれんらくきょうぎかい
厳木町園小中連絡協議会