

Гэр сургуулийн цагийн хуваарийн зөвлөмж

9 цагаас өмнө	Өглөө сэрэх	Ороо хураах, ариун цэврийг сахин, биеийн тамирын хувцас өмсөн, өглөөний цайгаа ууна. Сэрээрэй
9.30аас 10.15 цагт	Биеийн тамирын цаг	Гадаа \хэрэв зөвшөөрвөл\ ганцаар уулын гүйлтийн замаар талбай тойрч гүйх Гэртээ \тусгаарлалтын хугацаанд\ гэртээ хийж болох бүхэл дасгал хөдөлгөөн хийх Биеэ сэргээгээрэй
10.15аас 10.45 цагт	Завсарлага	Усанд орж, хөгжим сонсонгоо хичээл хийхэд эвтэйхэн хувцас өмсөөрэй. Биеэ амраагаарай
10.45аас 11.45 цагт	Оюуны хөдөлмөр хийх	Багшийн бэлдсэн даалгавар ажлуудтай танилцаж, өдрийн төлөвлөгөө гаргана. Анхаарлаа төвлөрүүлээрэй
11.45аас 13.45 цагт	Хоол	Хоол хийхэд тусалж дараа нь аяга тавгаа хурааж, гал тогооны болон бусад цэвэрлэгээнд тусална. Сайхан хооллоорой
13.45.аас 14.15 цагт	Мэдээлэл авах	COVID19 вирусын талаарх мэдээллийг сонин сэтгүүл, цахим мэдээллийн орчин, зурагт радиогоос олж аваарай Мэдээлэлтэй байгаарай
14.15аас 15.15 цагт	Бүтээлч цаг	Зурах, наамал наах, хоол хийх, хөгжим тоглох,бүжиглэх. Өөрийгөө илэрхийлээрэй
15.15аас 16.15 цагт	Оюуны хөдөлмөр хийх	Багшийн өгсөн даалгаварыг үргэлжлүүлэн, хийсэн ажлуудаа дахин нягталж, ойлгоогүй зүйлс болон асуух зүйлсээ тэмдэглэж авах Хариуцлагатай байгаарай
16.15аас 17.45 цагт	Чөлөөт цаг	Гадаа \хэрэв зөвшөөрвөл\ зөвшөөрөгдсөн зайг баримталж алхах, дугуй унах г.м Гэртээ\тусгаарлалтын хугацаанд\ Дэлгэцийн болон нийтийн тоглоом тоглох г.м Сайхан хөгжилдөөрэй
18аас 19.30 цагт	Хоол	Хоол хийхэд туслаж, аяга тавгаа хурааж, гал тогоо болон бусад цэвэрлэгээнд туслана Сайхан хооллоорой
19.30аас их оройтохгүй	Орой	Гэрийнхэнтэйгээ ярилцах /дэлгэцтэй, дэлгэцгүй/, ариун цэвэр сахин, ном унших, уншуулаад сэрүүлэг тавин гэрлээ унтраана. Сайхан амраарай