

برنامه پیشنهادی برای یک روز مدرسه در خانه

برای دانش آموزان چرخه ۱.۱ تا ۴ هاش

<p>سعی می کنم زودتر و همیشه همزمان بیدار شوم من تختخوابم را مرتب میکنم ، اتاق خواب خودم را مرتب میکنم موسیقی گوش می کنم ، لباس می پوشم ، دوش می گیرم من وقت خود را برای تهیه صبحانه می گذارم من بعد از صبحانه سفره و ظرفهارو جمع میکنم</p>	بیدار میشوم	قبل از ساعت ۹ صبح
<p>خارج از منزل (در صورت مجاز) قدم میزنم و از افراد دیگر دور می شوم در صورت ماندن داخل منزل من بعضی از تمرینات بدنسازی را انجام ، می دهم ، می رقصم</p>	تکاتی به خودم میدم و حرکت میکنم	بین ساعت ۱۰ صبح و ۱۱ صبح
<p>من مطابق عقاید و خواسته های خودم را سرگرم می کنم ، می توانم از پرونده درسی ، تمرینی را انتخاب کنم ، کار مدرسه خود را پیش ... ببرم ، در تهیه ناهار کمک کنم</p>	خودم را مشغول میکنم	بین ساعت ۱۱ صبح و ۱۲ ظهر
<p>نوش جان</p>	ناهار میخورم	بین ساعت ۱۲ ظهر تا ۱۲:۴۵ دقیقه
<p>من به مرتب کردن و تمیز کردن آشپزخانه کمک میکنم یا می توانم در کارهای دیگر خانه کمک کنم</p>	کمک می کنم	بین ساعت ۱۲:۴۵ ظهر تا ۱۳:۳۰ بعد از ظهر
<p>من تمرین های مدرسه ام و فعالیتهایی را که معلمانم بهم دادند را انجام میدهم</p>	کار می کنم	بین ساعت ۱۳:۳۰ تا ۱۴:۱۵
<p>خارج از منزل (در صورت مجاز) قدم میزنم و از افراد دیگر دور می شوم در صورت ماندن داخل منزل من بعضی از تمرینات بدنسازی را انجام می دهم</p>	حرکت میکنم	بین ساعت ۱۴:۱۵ تا ۱۵ بعد از ظهر
<p>نوش جان</p>	عصرانه میخورم	بین ساعت ۱۵ تا ۱۶ بعد از ظهر
<p>من تمرین های مدرسه ام و فعالیتهایی را که معلمانم بهم دادند را انجام میدهم</p>	کار می کنم	بین ساعت ۱۶ تا ۱۶:۳۰ بعد از ظهر
<p>من انتخاب می کنم کاری را که ترجیح می دهم انجام دهم</p>	خودموسرگرم میکنم	بین ساعت ۱۶:۳۰ تا ساعت ۱۷:۱۵ بعد از ظهر
<p>من کمک به حاضرکردن غذا و مرتب کردن میز می کنم با خانواده ام غذا می خورم ومن در مورد روزم با انها صحبت می کنم من به جمع کردن میز کمک می کنم من یک بازی خانوادگی با افراد خانواده ام بازی می کنم</p>	ارتباط برقرار می کنم	بین ساعت ۱۷:۱۵ تا ۱۸ بعد از ظهر
<p>من کتاب میخوانم ، به موسیقی گوش می دهم ، من ... هر روز مدیتیشن می کنم ، بعد می توانم بخوابم ! و شب بخیر ...</p>	خودم را آرام میکنم	بین ساعت ۱۸ تا ۱۹ عصر

