

錦江湾高校 コロナに負けるなスケジュール

～ 離れていても湾高生の心は1つ! ～

	時間	スケジュール	取り組みのアドバイス
午前	6:00	起床	おはよう! 早起きは三文の徳!
	6:00~ 7:00	体操 散歩	朝日を浴びて「幸せホルモン」のセロトニンが増えるよ!
	7:00	朝食	1日のエネルギー源確保!
	8:00~ 8:50	新読 聞書	心穏やかに1日のスタート!
	9:00~ 9:50	① 地歴公民	スタサプで脳トレ!
	10:00~10:50	② 国語	
	11:00~11:50	③ 数学	
午後	12:00	昼食	一休み, 一休み!
	13:00~13:50	④ 理科	スタサプで脳トレ!
	14:00~14:50	⑤ 英語	
	15:00~18:00	リラックス タイム ・体づくり ・趣味	「クレイジー英語クイズ(無料アプリ)」に挑戦! 体を動かして体力増進! あなたの趣味は何?
夜	18:00~20:00	入浴・夕食	お風呂で1日の疲労回復! 心もカラダもスッキリ!
	20:00~22:00	センス メイキング タイム	音楽鑑賞もよし! 映画鑑賞もいいね! あなたの好きなフレーズは?
	22:00	就寝	おやすみ!

キーワードは
「食う・寝る・遊ぶ」
だよ



讃岐教頭 作
ミッキーマウス