

## 【おすすめの休校中の過ごし方】

おすすめの休校中の過ごし方は、1日のスケジュールを決めることです。スケジュールを立てることで規則正しい生活を送ることができますし、充実した1日を過ごすこともできます。特に起きる時間、寝る時間や勉強する時間はしっかり決めるといいと思います。

勉強はだらだら長くやるよりも、決めた時間に集中して取り組むといいです。例えば、50分やって10分休憩などがおすすめです。あとは、1日にこれをするというノルマを決めるのもいいと思います。計画的に進めていくのが1番いいです。

また、勉強するにもエネルギーが必要ですから、家でできる運動はやっておきましょう。無理はせず、この休校中も1日が充実するようにしましょう。