

به دلیل کرونا و ویروس از ۱۶ مارس مدارس تعطیل میباشند. از این به بعد کارهای مدرسه بایستی در خانه انجام شود. برنامه کاری دانش آموزان به شکل زیر میباشد.

- مهم : دانش آموزان بایستی دارای محیط کاری مناسب باشند. آنها بایستی لوازم و تجهیزات مدرسه، کیف مداد خود (مدادها پاک کن و غیره)، دستور العمل ها و تکالیف معلم هایشان را داشته باشند.
- این برنامه یک پیشنهاد است و شما میتوانید آن را بنا با شرایط و نیازهای خود منطبق سازید.

ساعات پیشنهادی	فعالیت ها	مکان	مثال ها و ایده ها
9 تا 9.45	زمان کار چنانچه سوال و یا مشکلی داشتید، معلمین در خدمت شما بوده و آماده پاسخگویی هستند.	محل کار ، دفتر	انجام تکالیفی که از معلمین دریافت کرده اید
9.45 تا 10.15	استراحت	داخل و یا بیرون از خانه (اگر مجاز باشید)	خوردن میان وعده ایی ، عوض کردن هوای محل و اتاق کار و تحرک
10.15 تا 11	زمان کار چنانچه سوال و یا مشکلی داشتید، معلمین در خدمت شما بوده و آماده پاسخگویی هستند.	محل کار ، دفتر	انجام تکالیفی که از معلمین دریافت کرده اید
11 تا 12	آماده کردن نهار		فرزندانتان را برای آماده کردن غذا به کار بگیریید) چیدن میز ، جمع آوری میز و غیره)
12 تا 13.30	استراحت بعد از غذای ظهر		غذا خوردن، زمان استراحت ، فعالیت های سرگرمی در بیرون از خانه (اگر مجاز باشند)
13.30 تا 14.30	زمان کار چنانچه سوال و یا مشکلی داشتید، معلمین در خدمت شما بوده و آماده پاسخگویی هستند.	محل کار ، دفتر	انجام تکالیفی که از معلمین دریافت کرده اید، تکالیفی را که شروع کرده اید به پایان برسانید، برنامه فردا را تنظیم کنید و اتاق کار خود را مرتب نمایید.
14.30 تا 16	فعالیت های فیزیکی و بدنی	در صورت امکان در خارج از خانه (اگر مجاز باشید)	دوچرخه سواری، اسکوات، گردش، پینک پنک، آهسته دویدن و غیره
16 تا 16.30	استراحت	داخل و یا بیرون از خانه (اگر مجاز باشید)	غذا بخورید
16.30 تا 17.30	زمان آزاد	داخل و یا بیرون از خانه (اگر مجاز باشید)	کارهای خانگی، خواندن، کار دستی انجام دادن، بازی کردن، نقاشی کردن

مهم : بعد از شام روال عادی و ساعت خواب همیشگی را اعمال کنید.