

CIZ PROGRAMA DIARIO SUGERIDO

¡Practique rutinas saludables de lavado de manos durante todo el día!

8: 00-9: 00	Rutinas de la mañana	Despierta, desayuna, acuéstate, vístete, lávate los dientes, lávate las manos
9: 00-10: 00	Movimiento físico	Paseo con el perro afuera o GoNoodle si está lloviendo
10: 00-11: 30 11: 30-12: 00	Tiempo Académico (Lectura, Matemáticas, Ciencias, Estudios Sociales)	Paquete de papel, IReady, Zearn, Mastery Connect, DEAW! Deje todo y escriba (consulte Instrucciones de escritura)
12: 00-12: 30	Almuerzo / Relajarse	Lávese las manos, coma una comida saludable con frutas y verduras.
12: 30-1: 00	Tiempo creativo	Legos, dibujo, manualidades, música, baile, cocinar / hornear, etc.
1: 00-2: 00	Tiempo de la tarea	Limpie todas las mesas y sillas de cocina, limpie todas las manijas de puertas y escritorios, limpie baños - lavabos / inodoros
2: 00-3: 00	Tiempo exterior Aire fresco / merienda / descanso	Andar en bicicleta, saltar en el trampolín, pasear al perro, jugar afuera, tomar una siesta
3: 00-4: 30 4: 30-5: 00	Tiempo Académico (Lectura, Matemáticas, Ciencias, Estudios Sociales)	Palabras a la vista / juegos educativos / espectáculos, soltar todo y leer
5: 00-6: 00	Cena / Relajarse	Coma una comida saludable con verduras, tenga conversaciones con la familia.
6: 00-8: 00	Tiempo libre Electrónica / TV	Relájese después de un día ajetreado, tome baños / duchas
8:00 +	Hora de acostarse	Descansa mucho para un día productivo mañana