自分の将来のためにこれだけはやろう！

甲浦中学校 家庭生活７か条

①食事をきちんと取ろう！
特に朝食は１日のエネルギーの源です。

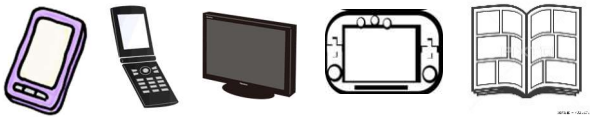
②睡眠時間を確保しよう！ 最低6時間は睡眠をとろう。
決まった時間に寝て、決まった時間に起きよう。

③帰宅後、きちんと時間管理をしよう！
宿題などやるべきことを最優先。

④家庭学習の時間を毎日必ず確保しよう！
目標 90 分以上。

⑤学校からのお便りや連絡物をその日のうちに必ず家の人に渡そう！

⑥きちんと勉強できる環境を作ろう！ 勉強する場所の近くに
気の散るもの（スマートフォン・携帯・テレビ・マンガ・ゲーム機器など）を置かない。

⑦スマートフォン・携帯・テレビ・DVD・ゲームなどは１日2時間以内にしよう！
21時以降はなるべく控えるように家族でルールを決めよう。
※ 夜間電子機器の強い光を浴びると、昼夜逆転し生活リズムが崩れます。

時間管理をきちんとしよう！