

1 きそく^{ただ}正しい^{せいかつ}生活は

○からだ^が けんこう^{になり}ます。 ⇒ ねている^{あいだ}に からだ^がせい^{ちよう}します。

○あたま^{のは}たらき^が よ^くなります。 ⇒ べんき^{よう}が と^くい^になります。

☆夜^{よる}ねている^{あいだ}に あたま^のなか^でひる^にべんき^{よう}した^{こと}を もう^{いちど}べんき^{よう}し^なお^{して}います。

夜^よふか^しすると それ^ができ^{ませ}ん。

※あさ^ごは^んを し^っか^りた^べま^しょう (あ^さからあ^たま^がは^たら^きま^す)。

※夜^{よる}は 9時^まで^に ね^るよ^うに^しま^しょう。



2 毎日^{まいにち} おうち^でべんき^{よう}すると

○が^っこ^うでべんき^{よう}した^{こと}が し^っか^りあ^たま^にの^こり^ます。

○つ^ぎの^日のべんき^{よう}が よ^くわ^かる^よう^にな^りま^す。

○けい^{さん}や^かん^じが と^くい^にな^りま^す。

※き^まった^じこ^くに と^りく^みま^しょう。

※し^{ゅう}中^{ちゅう}してと^りく^みま^しょう (べんき^{よう}中^{ちゅう} ほ^かの^こと^はし^ませ^ん)。



3 ゲーム・スマホは たのしいけれど

○1時間^{じかん}い^じょう^は し^ませ^ん。

○夜^{よる}7時^じより お^そく^には^しま^せん。

○お^うち^の人^のい^うこ^とを よ^くき^いて^つか^いま^す。

※や^りす^ぎると べんき^{よう}した^{こと}を わ^すれ^てし^まう^こと^もあ^りま^す。

※い^じめ^やと^もだ^ちと^のト^ラブル^につ^なが^るこ^と (わ^るぐ^ちな^ど) に^はつ^かい^ませ^ん。

※あ^ぶない^こと^に ま^きこ^まれ^るこ^ともあ^りま^す (イ^ンタ^ーネ^ット^など^のこ^わさ)。

