

# チェックシート Questionário

中学生版【ポルトガル語版】  
Versão para alunos do Ensino Médio

( ) 中学校 ( ) 年 ( ) 組 名前 ( )  
Escola série turma Nome

このチェックシートを使って、本に親しんだり、運動をしたり、規則正しい生活習慣を身に付けよう。  
Utilize esta folha para anotar os dias de leitura, dias que fez exercícios físicos adquirindo hábitos diários corretos.

## 家庭読書の日！ Dia de leitura em família

◎家庭読書の日と時間を話し合っ決めてよう。

Converse em casa e combine a data e o horário de leitura.

〈例〉〇月△日の〇時～△時、毎週〇曜日の〇時～△時 など  
Ex.: Dia e mês, de tal hora a tal hora. Toda semana, de tal hora a tal hora.

こんなふうにすすめましょう Vamos fazer assim:

- ① テレビやゲーム、携帯やスマートフォンなどのスイッチを切る。  
Desligar a televisão, aparelhos de jogos, celular e smartphone.
- ② 大人といっしょに本を読む。  
Ler os livros junto com um adulto.
- ③ 読んだ本のことについて話をする。  
Determinar o dia de leitura junto com a família

✿起床時刻や就寝時刻など、めあてを保護者と話し合っ決めてよう。

Determine junto com a família, o horário de dormir e de acordar.

✿できたら〇、できなかつたら×をつけよう。

Se conseguiu realizar, marque um ○ se não, marque × no quadro abaixo.



項目 Item	日付 Data							
起床時刻 Acordar às □hs □min.		/	/	/	/	/	/	/
朝食を食べる Tomar o café da manhã		/	/	/	/	/	/	/
テレビを見る・ゲームをする時間□h以内 Tempo de assistir TV, jogar game até às □h.		/	/	/	/	/	/	/
携帯電話・スマートフォン・パソコンを使うときのルール Telefone celular • Smartphone • Regras para usar o computador 例：リビングで使う。〇時以降は保護者に預ける。など Ex : Usar na sala depois e de ___h. entregar para os pais, etc.		/	/	/	/	/	/	/
復習などの学習をする時間 平日 □h以上 休日 □h以上 Tempo de estudo e de revisão Dia normal: mais de □h Feriados: mais de □h		/	/	/	/	/	/	/
めあてを決めて、運動をする Pensar o que quer fazer e se exercitar 例：親子でストレッチ等、軽運動を行う。時間を決めて、ウォーキングを行う。など Ex.: Fazer alongamentos e exercícios leves com os pais; fixar um horário e fazer uma caminhada, etc.		/	/	/	/	/	/	/
読書をする Ler livros		/	/	/	/	/	/	/
歯みがきをして□h□min Escovar os dentes e dormir às □h.□min		/	/	/	/	/	/	/
約束 Promessas 例：自分で立てたスケジュールに従って行動する。など Ex.: Realizar seus planos, etc.		/	/	/	/	/	/	/

1週間を振り返ろう  
Escrever como foi a semana

保護者から一言  
Comentário dos pais

先生から一言  
Comentário do professor

