

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

このチェックシートをつかって、本に親しんだり、うんどうをしたり、きそく正しい生活しゅうかんをみにつけよう。
 Utilize esta folha para anotar os dias de leitura, dias que fez exercícios físicos adquirindo hábitos diários corretos.

か たくしよ ひ
家てい読書の日！ Dia de leitura em família

こんなふうにすすめましょう

Vamos fazer assim:

◎ 家てい読書の日と時間を話し合ってきめよう。
 Converse em casa e combine a data e o horário de leitura.

- ① テレビやゲームなどのスイッチを切る。
 Desligar a televisão e os aparelhos de jogos
- 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

〈れい〉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.

✧ 起きる時間やねる時間など、めあてを保護者と話し合って決めよう。

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

✧ できたら〇。Se conseguiu, marque O.



ひづけ Data	／	／	／	／	／	／	／
こう目 Item	／	／	／	／	／	／	／
□時 □分におきる Acordar às □hs □min.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
あさごはんを食べる Tomar o café da manhã	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
テレビを見る・ゲームをする時間□以内 Tempo de assistir TV, jogar game até às □h.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
ふくしゅうなどの学しゅうをする時間 へい日□い上 休日□い上 Tempo de estudo e de revisão Dia normal: mais de □h Feriados: mais de □h	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
めあてをきめて、うんどうをする Pensar o que quer fazer e se exercitar							
れい：なわとびをする。友だちと外で元気に遊ぶ。など Ex.: pular corda, brincar fora com os colegas, etc.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
ほんを読む (本を読んでもらう) Ler livros (pedir para ler)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
はみがきをして□時□分にねる Escovar os dentes e dormir às □h.□min.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
やくそく Promessa							
れい：てつだいをする。 Ex.: Ajudar nos afazeres domésticos.							
食べもののすききらいをしない。など Ex.: Não fazer escolhas em relação à comida, etc.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

1週間をふりかえろう
 Escrever como foi a semana

ほごしやからひとこと
 Comentário dos pais

せんせい
 先生からひとこと
 Comentário do professor

