

( ) 小学校 ( ) 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て決めよう。

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.

こんなふうにおすすめしよう 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 TV, game, celular ou outros.

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、できなかったら×をつけよう。

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



日付 Data	/	/	/	/	/	/	/
こう目 ítem	/	/	/	/	/	/	/
〇時 〇分に起きる Acordar às 〇h 〇min.	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
朝ごはんを食べる Tomar o café da manhã	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
テレビを見る・ゲームをする時間 〇以内 Tempo de assistir TV, jogar game até às 〇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 Regras para usar o computador, celular, etc. 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 de 〇h. entregar para os pais, etc.	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
復習などの学習をする時間: 平日 〇以上 休日 〇以上。Tempo de estudo e de revisão Dia normal: mais de 〇h Feriados: mais de 〇h	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
めあてをきめて、つんどろをする Pensar o que quer fazer e se exercitar 例: 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.	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
本を読む Ler livros	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
歯みがきをして 〇時 〇分にねる Escovar os dentes e dormir às 〇h. 〇min	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
約束 Promessa 例: 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

ほごしゃからひとこと

Comentário dos pais

せんせいからひとこと

Comentário do professor