

() 中学校 () 年 () 組 名前 ()
Escuela Secundaria grado sección nombre

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。

Utilice este cuestionario para chequear los días trabajados, así aumentar el interés por la lectura de libros, hacer deporte y mejorar el ritmo de vida.

家庭読書の日! Día de la Lectura Familiar

◎家庭読書の日と時間を話し合って決めよう。

Decidir en casa los días y horario de lectura.

[Redacted box for decision]

〈例〉〇月△日の〇時～△時、毎週〇曜日の〇時～△時 など

Ej.: mes ___ día ___ hora Cada ___ de la semana.

こんなふうにすすめましょう

Vamos a pasar el día de la lectura como a continuación.

- 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。
Aparar la TV, el celular (Smartphone) y desconectar los juegos electrónicos, para hacer lecturas.
- ② 大人といっしょに本を読む。
Leer libros con la familia junta.
- ③ 読んだ本のことについて話をする。

Comentar sobre el contenido del libro leído

✧ 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。

Hablar con los padres y decidir una hora fija para levantarse y dormir.

✧ できたら〇、できなかつたら×をつけよう。

Marcar con: Sí loqraron respetar el horario "〇". No loqraron respetar "×".



項目 temas	日付 fecha							
起床 Levantarse [] 時 [] 分		/	/	/	/	/	/	/
朝食を食べる Desayunar		X	X	X	X	X	X	X
テレビを見る Horario para ver TV・ゲームをする 時間 Horario para jugar gemu menos de [] 以内		X	X	X	X	X	X	X
携帯電話・スマートフォン・パソコン使用時のルール Reglas al usar el celular, Smartphone, Internet. 例：リビングで使う。〇時以降は保護者に預ける。など Ej. Usar en el comedor. Entregar el celular a los padres después de las 〇 horas.		X	X	X	X	X	X	X
復習などの学習する時間 Horario para estudios Dia normal más de 平日 [] 以上 Feriados más de 休日 [] 以上		X	X	X	X	X	X	X
めあてをきめて、うんどうをする Hacer ejercicios con objetivo. 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 Ejemplo: Hacer ejercicios ligeros como estramiento junto con los padres, andar decidiendo el tiempo, etc.		X	X	X	X	X	X	X
読書をする Hacer lecturas		X	X	X	X	X	X	X
歯みがきをして Cepillarse los dientes y dormir a las [] 時 [] 分 就寝		X	X	X	X	X	X	X
約束 Promesas 例：自分で立てたスケジュールに従って行動する。など Ej. Actuar según a lo programado por sí mismo		X	X	X	X	X	X	X

1週間を振り返ろう
Escribir su impresión

保護者から一言
Comentario familiar

先生から一言
Comentario del profesor

