

() 中学校 () 年 () 組 名前 ()
 Pangalan ng Junior High School Baitang Section Pangalan

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。

Gamitin ang check sheet na ito upang masanay sa pagbabasa, pag-eehersisyo at magkaroon ng regular at tamang pamumuhay.

家庭読書の日! Araw ng pagbabasa ng aklat sa bahay!

家庭読書の日と時間を話し合って決めよう。
 Pag-usapan sa pamilya kung anong araw at oras ang iskedyul ng pagbabasa sa bahay.

こんなふうにおすすめしよう
Iminumungkahing gawin ang mga sumusunod:

- 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。
Isara ang tv, game, cellphone, smartphone at iba pa.
- 大人といっしょに本を読む。
Samahan ang anak sa pagbabasa ng aklat.
- 読んだ本のことについて話をする。
Pag-usapan ang tungkol sa binasang aklat

起床時刻や就寝時刻など、めあてを保護者と話し合って決めよう。
 Pag-usapan sa pamilya kung anong oras ang pagtulog sa gabi at oras ng paggising sa umaga.

できたら○、できなかったら×をつけよう。
 Lagyan ng bilog ○ pag natupad ang gawain at lagyan ng ekis × pag hindi.



項目 Mga Gawain	日付 Pesta							
起床 <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分 Oras ng paggising								
朝食を食べる Kumain ng almusal								
テレビを見る・ゲームをする時間 <input type="text"/> 分以内 Nanood ng tv at naglaro ng game sa loob lamang ng <input type="text"/> oras/minuto.								
携帯電話・スマートフォン・パソコン使用時のルール 例：リビングで使う。○時以降は保護者に預ける。など Patakaran sa paggamit ng cellphone, smart phone at computer. Hal: Gagamitin lang ito sa sala at ibigay sa magulang pagsapit ng <input type="text"/> oras at iba pa.								
復習などの学習をする時間 平日 <input type="text"/> 以上 休日 <input type="text"/> 以上 Nag review at nag-aral sa loob ng <input type="text"/> (oras) sa mga araw na may pasok at <input type="text"/> (oras) sa araw na walang pasok.								
めあてを決めて、運動をする 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 Gumawa ng iskedyul na gagawin, mag-exercise. Hal: Nag-stretching kasama ang magulang, magaan na exercise, magpasya ng oras para sa paglalakad at iba pa.								
読書をする Nagbasa ng aklat								
歯みがきをして <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分 就寝 Natulog ng alas <input type="text"/> : <input type="text"/> pagkatapos magsipilyo								
約束 Mga dapat tuparin 例：自分で立てたスケジュールに従って行動する。など Hal: Kumilos at tinupad ang itinakdang iskedyul.								

1週間を振り返ろう
 Pagbabalik tanaw sa nakaraang linggo

保護者から一言
 Mensahe mula sa magulang

先生から一言
 Mensahe mula sa guro

