

( ) 小学校 ( ) 年 ( ) 組 名前 ( )  
 Pangalan ng Mababang Paaralan Baitang Section Pangalan

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

**か 家てい読書の日!** Araw ng pagbabasa ng aklat sa bahay!  
 こんなふうにおすすめしよう  
**Iminumungkahing gawin ang mga sumusunod.**

◎ 家てい読書の日と時間を話し合ってきめよう。  
 Pag-usapan sa pamilya kung anong araw at oras ang iskedyul ng pagbabasa sa bahay.

① テレビやゲームなどのスイッチを切る。  
 Isara ang tv at mga game.  
 ② 大人といっしょに本を読む。  
 Samahan ang bata sa pagbabasa ng aklat.  
 ③ 読んだ本のことについて話をする。  
 Paq-usapan ang tungkol sa binasang aklat.

〈れい〉 〇月△日の〇時～△時、毎週〇曜日〇時～△時 など  
 (Hal.) Isulat ang petsa ng buwan/araw/oras sa loob ng 1 linggo, simula alas hanggang alas a.m./p.m.

✿ おきる時間やねる時間など、めあてをほごしゃと話し合ってきめよう。  
 Pag-usapan sa pamilya kung anong oras ang pagtulog sa gabi at oras ng paggising sa umaga.  
 ✿ できたら〇をつけよう。Bilugan kung maaari.



ひ 日づけ Petsa	/	/	/	/	/	/	/
こう 目 Mga Gawain	/	/	/	/	/	/	/
じ ぶん 〇時〇分におきる Gumising ng alas : : ng umaga.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
あさ 朝ごはんを食べる Kumain ng almusal	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
み テレビを見る・ゲームをする時間〇分以内 Nanood ng tv at naglaro ng game sa loob ng oras/minuto.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
がく ふくしゅうなどの学しゅうをする時間 へい日〇以上 休日〇以上 Nag review at nag-aral sa loob ng (oras) sa mga araw na may pasok at (oras) sa araw na walang pasok.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
めあてをきめて、うんどうをする れい：なわとびをする。 とも そと げんき あそ 友だちと外で元気に遊ぶ。など Gumawa ng iskedyul na gagawin, mag-exercise Hal. Maglaro ng luksong lubid o masiglang makipaglaro sa labas kasama ang mga kaibigan	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
ほん よ 本を読む (本を読んでもらう) Magbasa ng libro (o magpabasa ng libro)	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
はみがきをして 〇時〇分にねる Natulog ng alas : : pagkatapos magsipilyo.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
やくそく Mga dapat tuparin れい：手つだいする。 たべもの 食べもののすききらいをしない。など (Hal.) Tumulong sa mga gawaing bahay. Hindi namimili at hindi pihikan sa pagkain, at iba pa	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

しゅうかん  
1 週間をふりかえろう  
Pagbalik tanaw sa nakaraang 1 linggo

ほごしゃからひとこと  
Mensahe mula sa magulang

せんせい  
先生からひとこと  
Mensahe mula sa guro

