

() 小学校 () 年 () 組 名前 ()
 Pangalan ng Mababang Paaralan 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.

かていどくしょ ひ
家庭読書の日! Araw ng pagbabasa ng aklat sa bahay!

かていどくしょ ひ じかん はな あて きめよう。
 ◎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.

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

こんなふうにすすめましょう
 Iminumungkahing gawin ang mga sumusunod:
 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。
 Isara ang tv, game, cellphone at smartphone at iba pa.
 ② 大人といっしょに本を読む。
 Samahan ang anak sa pagbabasa ng aklat.
 ③ 読んだ本のことについて話をする。
 Pag-usapan ang tungkol sa binasang aklat

お 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。
 Pag-usapan sa pamilya ang oras ang paggising at anong oras ang pagtulog.
 * できたら〇、できなかつたら×をつけよう。
 Lagyan ng bilog kung nagawa at lagyan ng ekis kung hindi nagawa.



ひつけ 日付 Pesta							
こう目 Mga Gawain	/	/	/	/	/	/	/
□時□分に起きる 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□以内 Nanood ng tv at naglaro ng game sa loob lamang ng ___ oras/minuto.	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
けいだいでんわ 携帯電話・スマートフォン・パソコン使うときのルール 例：リビングで使う。〇時以降は保護者に預ける。など Patakaran sa paggamit ng cellphone, smart phone at computer. Hal: Gagamitin lamang ito sa sala at ibibigay sa magulang pagsapit ng itinakdang oras at iba pa.	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
ぶくしゅう 復習などの学習をする時間 平日 □以上 休日 □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 友だちと外で元気に遊ぶ。など Gumawa ng iskedyul na gagawin, mag-exercise Hal. Mag luksong lubid o masiglang makipaglaro sa labas kasama ang mga kaibigan at iba pa.	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
ほん よ 本を読む Nagbasa ng aklat	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
は 歯みがきをして□時□分にねる Natulog ng alas ___ : ___ pagkatapos magsipilyo.	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
やく 約束 Mga dapat tuparin れい てつだ 例：手伝いする。食べ物好ききらいをしない。など Hal: Tumulong sa mga gawaing bahay Hindi namimili at hindi pihikan sa pagkain, at iba pa	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗

1週間をふり返ろう
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

