**Vida nas Férias de Verão**

**夏休みの生活**

Escola Ginasial de Toyohashi 豊橋市立　　　　中学校

Férias de Verão　　 ：mês　　月　dia　　日（　）～　mês　　月　dia　　日（　）

夏休み

Dia de vir para escola ：mês　　月　dia　　日（　）

出校日

**1. Vida Cotidiana** 生活

・Tenha uma vida cotidiana regular, dando continuidade em dormir e acordar cedo e tomar café da manhã.

・Se empenhe em ter um bom diálogo com a família e em ajudar nas tarefas de casa. Procure separar um dia que não assita vídeos, jogos virtuais ou use celular.

・Se passar por alguma dificuldade, seja rápido em pedir conselhos a um adulto.

・規則正しい生活をします。「**早寝・早起き・朝ごはん**」を継続しましょう。

・家族との話し合いや手伝いなどを積極的にします。「**ノーテレビ・ノーゲーム・ノースマホ**」の日を作りましょう。

・困ったことや悩みがあるときは、すぐに近くの大人に相談します。

**2. Segurança de Trânsito** 交通安全

・Use o capacete quando andar de bicicleta.

・É perigoso andar em dois na bicicleta,ou ficar andando um do lado do outro na calçada. Também

é perigoso andar com a lanterna desligada à noite.

・Não mexa no celular quando estiver andando de biciclet.

・自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶります。

・自転車の「二人乗り」「並列走行」「夜間無灯運転」は危険です。

・自転車に乗りながらスマートフォンを操作しません。

**3. Saúde** 健康

・Caso precise, faça tratamento de cárie, exame de vista e outros

・Participe ativamente das atividades do BUKATSU, treine sua mente e corpo

・虫歯、視力等の疾病がある人は、治療をします。

・部活動に積極的に参加し、心身を鍛えます。

**4. Estudos** 学習

・Tenha um planejamento para fazer as tarefas

・Ter objetivos concretos estudando com disposição (Estudar todos os dias às \_\_\_hrs, escrever

uma página da apostila\_\_\_\_\_ etc) .

・Se aplique em estudar as matérias ou assuntos que tem dificuldade

・課題は計画的に進めます。

・具体的な目標（毎日〇時間勉強する、〇〇を毎日１ページ書く等）をもち、意欲的に取り組みます。

・苦手な教科や単元を集中的に学習します。

**5. Quando sair de casa** 外出

・Quando for sair de casa, deixe avisado aos pais o lugar que vai, o horário que vai retornar e com

quem estará.

・Quando for sair a noite, não fique fora até tarde, não durma na casa de amigos

・Alunos não podem ir em restaurantes, ou locais de jogos ou karaoke quando estiverem

desacompanhados de adultos.

・Não empreste, nem peça emprestado objetos, nem dinheiro. Não compre ou venda nada entre

alunos.

・Não acompanhe desconhecidos ou pessoas suspeitas

・外出する際には、保護者に「行き先」「帰宅時間」「同行者」を伝えます。

・夜間外出、深夜外出、友人宅での外泊はしません。

・子どもだけで飲食店、ゲームセンターやカラオケボックス等へ行きません。

・子ども同士でお金や物の貸し借り、売買をしません。

・見知らぬ人や不審者にはついていきません。

**6. Regras** ルール

・Não pratique de forma alguma atos ilegais (fumar, ingerir bebidas alcoólicas, roubar)

・Não dirija (mobilete, motocicleta, carro) sem a carteira de motorista

・触法行為（喫煙、飲酒、万引き等）は絶対にしません。

・無資格運転をしません。（原付、オートバイ、自動車など）

**7. Sobre celular, internete e mensagens** 携帯電話・スマートフォン・インターネット・SNS

・Quando for usar o celular, jogos ou outros, siga as 7 regras da cidade de Toyohashi

①As ligações para amigos devem ser até às 21:00

②Não leve para escola

③Respeite as regras da familia

④Não use enquanto estiver andando de bicicleta ou à pé

⑤Respeite os modos ao andar de trem e ônibus

⑥Não escreva conteúdos que possam entristecer alguém

⑦Não entre em sites perigosos

・Não use SNS ou aplicativos para conhecer pessoas estranhas

・Não envie por mensagens informações pessoais, ou fotos de outras pessoas sem o

consentimento delas.

・携帯電話、スマートフォン、ゲーム機等を使用するときは、豊橋市の「７つの約束」を守ります。

①友達との通話などは夜９時までにします。

②学校には持っていきません。

③家の人と使い方の約束を決めて守ります。

④自転車に乗るときや歩くときには使いません。

⑤電車やバスの中では使い方のマナーを守ります。

⑥人の心を傷つける書き込みなどをしません。

⑦危険なサイトにはアクセスしません。

・不特定の人と知り合うSNSやアプリケーションは使用しません。

・他人の個人情報や写真を勝手に送ったり、SNSに投稿したりしません。

**※Caso aconteça algum acidente ou incidente, ligue rápido para 110. Também ligue para a escola**

**Escola Ginasial \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Telefone 0532-**

 ※事件や事故が起きたときは、すぐに１１０番に電話をかけてください。また、学校へも連絡してください。

　　　　　中学校　電話番号：0532-