|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **R〇ano〇mês** | **Nível** | **Escrever os números e as frases nos espaços abaixo** | **Dia****(　　)** | **Dia****(　　)** | **Dia****(　　)** | **Dia****(　　)** | **Dia****(　　)** | **Números de 〇** |
| ア　Tempo de uso |  | Usei o aparelho até　　　horas minutos |  |  |  |  |  |  |
| イ　Horário de dormir |  | Dormi as horas　　　　minutos |  |  |  |  |  |  |
| ウ　Antes de dormirNo media |  | Não usei aparelho　　　horas　　　minutos antes de dormir |  |  |  |  |  |  |
| エ Olho（Visão） |  |  |  |  |  |  |  |  |
| オ　Postura |  |  |  |  |  |  |  |  |

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（ポルトガル語）

Entregar até o dia〇mês〇para o professor！

Série　　Classe　　Número Nome



 pw30media04(2024)

**▼Escrever quais as mudanças fizeram（Pode ser vários）**

**▼Palavras do responsável de casa**

Escrever qual

nível quer tentar！

Circular as respostas da folha de auto controle

Conseguiu:〇　　　Não conseguiu:×

**２**

Abrir pelo tablete「folha do desafio dos meios de comunicação」e inserir o resultado de 5 dias, escrever o total de pontos no quadrado ao lado

**１**

**Total de pontos**

**▼Opinião（No que se esforçou・O que achou difícil e outros）**

**Após o término de 5 dias…**

**▼O que fez em vez de usar os meios de comunicação**