

# 夏休みのくらし

## Rotina das Férias de Verão



ポルトガル語版  
Escola Primária  
Imawatari Kita  
Julho de 2023

**Esse ano as férias de verão será do dia 21 de julho (sexta) a 28 de Agosto (segunda). Que todos tenham objetivos e se divirtam.**

### 1 Vida saudável e segura

- Vamos ter uma rotina saudável 「Dormir cedo • Acordar cedo • Café da manhã • Escovar os dentes」.
- Vamos colocar regras nos horários de game, televisão e smartphone e cumprir a promessa feita em família.
  - Vamos conversar sobre como usar a mídia social e a internet.
- Vamos tomar cuidado com a segurança.
  - Usar o capacete ao andar de bicicleta. ※a bicicleta está no seguro?
  - Pare no cruzamento e veja se não ve carro.



### 2 Estudos

- Tenha um projeto adequado para você ※takaramono zukuri
- Vamos olhar para trás e ver o caminho que trilhamos para chegar no objetivo.
- Vamos nos desafiar em coisas que só conseguimos fazer nas longas férias de verão.
  - Revisão do estudo.
  - Leitura.

### 3 Como um membro da família e da comunidade

- Se esforçar no que pode para ajudar a família.
- Ter tempo com a família ※desafio das férias de verão
- Participar de eventos locais.

### 4 Brincar com os amigos

- Respeite as regras e brinque bem com os amigos.
  - Avise quando, onde e com quem está brincando para sua família.
  - Ao brincar fora tome cuidado com a insolação, fique em local com sombra e não se esqueça de se hidratar.
  - Caso ouça barulho de trovão refugia-se dentro de um local seguro.
  - Não saia do bairro só entre crianças.
  - Não brinque em local perigoso (rios, canais de irrigações, canteiros de obra, estradas).
  - Não faça brincadeira perigosa (arminhas de ar comprimido (festim), não brincar com fogo).
  - Não pegue dinheiro emprestado e nem empreste. Não pague e nem deixe que pague