[Para padres] Sobre la vida durante las vacaciones de verano

Las vacaciones de verano durarán un mes y medio. Será una larga pausa a mitad del ciclo lectivo, pero esperamos que todos aprovechen bien este descanso y saquen lo máximo en el resto del ciclo escolar a partir de septiembre. En cada clase, durante las actividades académicas, los alumnos debatirán sobre su aprendizaje y su vida para las vacaciones de verano y fijarán sus objetivos personales. Aprovechen al máximo esta larga pausa para superar las dificultades de aprendizaje y establecer un estilo de vida regular. Las siguientes instrucciones se darán a los alumnos durante las actividades de clase para garantizar que lleguen a la escuela en buen estado de salud el 1 de septiembre.

　Un estilo de vida que considera los objetivos de las vacaciones de verano

1. Descansar el cuerpo y prepararse lo suficiente para el comienzo de clases en septiembre.

2. Reflexionar sobre los aprendizajes y actividades escolares realizados hasta julio, organizarlos y estar preparado para septiembre.

3. Tratar los dientes y partes del cuerpo en mal estado y fortalecer el cuerpo.

4. Consultar con la familia sobre la repartición de las tareas y cumplir el propio papel como miembro de la familia.

5. Tener en cuenta la prevención de enfermedades infecciosas.

○ Lavarse y desinfectarse bien las manos.

○ Mantener una dieta equilibrada, ejercicio moderado y descanso adecuado para aumentar las defensas.

○ Utilizar mascarilla al salir, dependiendo de dónde se encuentre. (Cuidado con la insolación).

○ Notificar si un niño o un miembro de la familia está infectado de gripe o de coronavirus.

　　Estilo de vida correcto y ordenado

1. Establecer una hora regular para acostarse y levantarse.

2. Decidir un tiempo para estudiar o hacer ejercicio.

3. No salir de casa antes de las 9.30 h.

4. Al salir a jugar, informar "con quién vas, adónde vas y a qué hora volverás" antes de salir de casa.

5. Intentar estar en casa a las 17.00 horas.

6. Intentar acostarte y levantarte temprano.

7. Tomar el almuerzo en casa.

　　Vida sana y segura

1. Tener cuidado para evitar accidentes de tráfico.

○ Montar la bicicleta con seguridad. (Llevar casco.)

○ No saltar de la bicicleta ni montarla de a dos.

○ No salir del distrito escolar. (Deben ir acompañados de un padre o tutor).

2. No nadar en lugares que no sean piscinas, como ríos y lagos. Ir siempre con alguien de casa.

3. No jugar en zonas peligrosas como acantilados, carreteras y ríos.

4. No entrar en casas desocupadas, cobertizos de bombas, campos o canales de riego.

5. Los fuegos artificiales deben disfrutarse con los familiares de casa.

7. Respetar el "ikano osushi" y nunca seguir a desconocidos ni se subir a sus coches.

8. No ir sin compañía a festivales, fuegos artificiales o fuera del distrito escolar.

9. No quedarse a dormir en casa de amigos.

10. No prestar ni pedir prestado dinero ni objetos (cartas, casetes de juegos, etc.) entre amigos.

　 Elabore un plan de estudios razonable.

1. Estudiar un poco cada día en las frescas horas de la mañana.

2. Leer con ganas todos los días. (No hay libros disponibles para préstamo).

3. Si se dispone de tiempo libre durante las vacaciones de verano, emprender investigaciones libres y otras tareas.

　(Investigación científica libre, ingenio inventivo, gráficos estadísticos, pinturas, informes de libros, etc.)

4. Las tablets de aprendizaje que se traigan de la escuela deben utilizarse de acuerdo con las normas de uso.

5. Centrarse en las áreas que no han entendido o sobre las que quieren aprender más, para superar sus dificultades y desarrollar sus puntos fuertes, de modo que puedan iniciar sin problemas sus estudios tras las vacaciones de verano.

Otros

1. Notificar inmediatamente a la escuela o al profesor si se produce un accidente o algo inusual.

2. Pedir permiso al centro escolar para utilizar las instalaciones o el recinto escolar durante las vacaciones.