

gabay sa pamumuhay

FUREAI

ふれあい



bakasyon sa tag-init 2023 7/11



buhay bakasyon sa tag-init



Mangyaring sundin ang mga patakaran at tamasahin ang iyong bakasyon sa tag-init.

## 1 Mamuhay tayo ng regular.

- Matulog ka ng maaga at gumising ng maaga. Mag almusal.
- Mag-aral sa lamig ng umaga.
- Magpasya sa mga panuntunan para sa paggamit ng mga laro, tablet.  
Stick sa mga rules na yan.

## 2 panatilihin ang iyong sariling kaligtasan

- Kapag lumabas ka, sabihin sa iyong mga magulang kung saan ka pupunta at kung anong oras ka babalik.
- Laging magsuot ng helmet kapag nagbibisikleta
- Huwag sumakay ng mga skateboard o iba pang sasakyan sa mga lugar kung saan madalas dumaan ang mga sasakyan. Mangyaring obserbahan ang mga kaugalian kapag nagmamaneho sa mga parke.
- Mag-ingat na huwag mag-isa kapag naglalaro sa labas.
- Dapat may kasamang matanda ang mga bata kapag naglalaro sa mga ilog, lawa at bundok.
- Ang mga bata ay hindi dapat maglaro ng paputok nang mag-isa. Dapat naroroon ang mga matatanda kapag naglalaro ng paputok.
- Iwasang makipagkita sa mga taong nakilala mo sa Internet o sa pamamagitan ng email. Huwag mag-post ng personal na impormasyon o magsalita ng masama tungkol sa iba sa Internet.
- Kapag lumabas ka, sabihin sa iyong mga magulang kung anong oras ka babalik.



### 3 Magplano at mag-aral.

- Review your weak points.
- Magbasa ng mahabang libro o subukan ang bahagyang mas mahirap na pag-aaral.
- Tumulong gawaing bahay.

### 4 Sundin ang mga patakaran.

- Ang mga bata ay dapat na may kasamang matanda kapag aalis sa distrito ng paaralan.
- Huwag kailanman maglaro ng apoy.
- Huwag magpahiram o humiram ng pera o mga bagay.
- Sundin ang mga patakarang ito kapag bumibisita sa bahay ng isang kaibigan: Huwag pumunta ng maaga sa umaga. Huwag masyadong magtagal.
- Huwag sayangin ang iyong pera.
- Magtakda ng mga panuntunan para sa kung paano gamitin ang Internet at mga laro. Sundin ang panuntunang iyon.



### 5 Manatiling malakas at manatiling malusog.

- Mag-ehersisyo nang katamtaman.
- Subukan ang mga magaan na ehersisyo na maaari mong gawin sa bahay.
- Mag-ingat sa heatstroke kapag naglalaro sa labas.
- Uminom ng tubig madalas. Magpahinga paminsan-minsan sa lilim.



### 6 その他

- Kung mayroon kang problema, makipag-usap muna sa isang tao sa bahay. Pagkatapos ay makipag-usap sa iyong guro sa paaralan.

## Mga magulang

Maaari kang gumawa ng magagandang alaala sa panahon ng bakasyon sa tag-araw kung gagamitin mo nang matalino ang iyong oras. Ngunit ang maliliit na pagkakamali ay maaaring humantong sa malalaking problema. Mga magulang, bantayan po ninyo ang inyong mga anak. Magkaroon ng kamalayan sa mga pagbabago sa iyong anak. Kung mayroon kang anumang mga opinyon o impresyon tungkol sa paaralan, mangyaring huwag mag-atubiling makipag-ugnayan sa amin.