



子どもの健やかな成長にふさわしい生活習慣

Hábitos para um Desenvolvimento Saudável das Crianças

Para um desenvolvimento saudável das crianças, é importante estabelecer hábitos de vida regrados em diversos aspectos como boas horas de sono, uma alimentação balanceada e a prática de exercícios físicos frequentes.

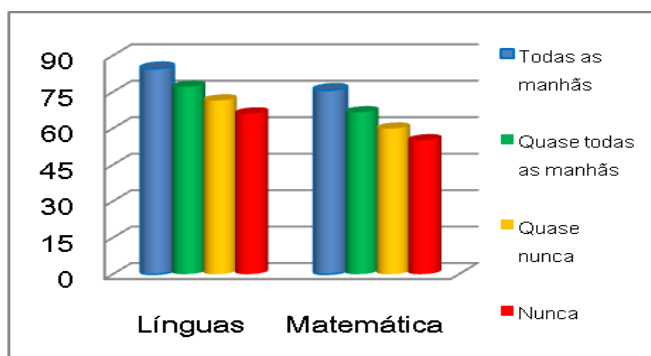
Ultimamente, as crianças têm uma vida sem essas rotinas, o que causa queda no desempenho escolar, na resistência física e na concentração.

É importante que os pais estabeleçam hábitos de vida regrados para a família.

Todos possuímos um relógio biológico que coordena o funcionamento do nosso corpo. Este relógio biológico é zerado todas as manhãs quando acordamos e recebemos os primeiros raios de sol. Ou seja, é absolutamente importante adquirir o hábito de dormir e acordar cedo.

O hormônio do crescimento está ligado a produção de melanina, que controla o nosso sono. Ambos agem de acordo com o relógio biológico, ou seja, funcionarão melhor conforme nossos hábitos diários.

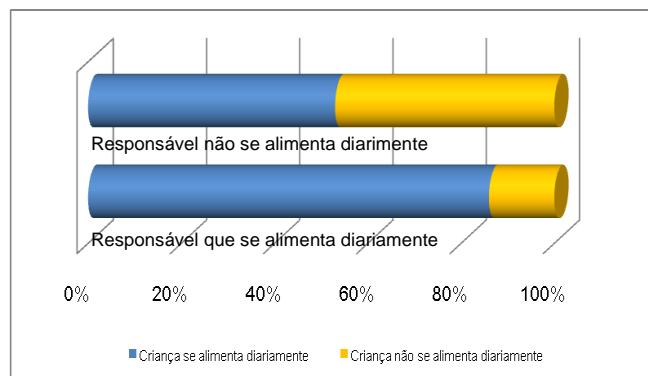
No gráfico abaixo podemos ver um comparativo entre o desempenho escolar das crianças e o hábito de tomar café da manhã diariamente.



Percentual de acertos em testes de língua e matemática de alunos da 6ª série do shougakkou em relação ao hábito de tomar café da manhã diariamente.

Pesquisas apontam que o sono das crianças funciona mais que um descanso para o corpo, é uma importante ferramenta do cérebro para se desenvolver e trabalhar de forma mais eficiente.

Para que as crianças possuam hábitos saudáveis, toda a família deverá adotá-los em seu dia a dia.



Neste gráfico temos um comparativo entre a frequência do café da manhã das crianças e seus respectivos responsáveis.

Pequenas mudanças podem fazer toda a diferença na criação dos nossos filhos. Que tal começar hoje mesmo?



Mascotes da campanha "Hayane Hayaoki Asagohan"

Você sabia?

Diariamente, às 18 horas (no inverno, às 17 horas) uma música pode ser ouvida pelas ruas da cidade. A música é transmitida pelo sistema de prevenção de desastres do município, servindo como um teste para verificar o funcionamento do sistema.

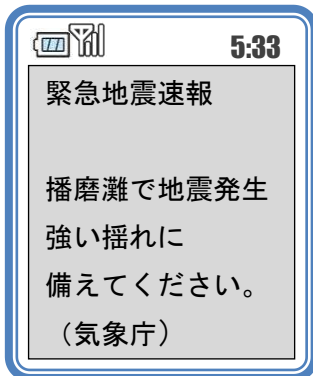
Porém, muitos pais e professores utilizam a música como referencial para que as crianças voltem para a casa, garantindo a segurança e também o hábito de jantar diariamente no mesmo horário.



緊急地震速報

Alarme de terremoto

No último dia 13 por volta das 5:30 da manhã, fomos surpreendidos pelo terremoto da ilha Awaji (Província de Hyogo), que atingiu o grau 6- fraco da escala Shindo.

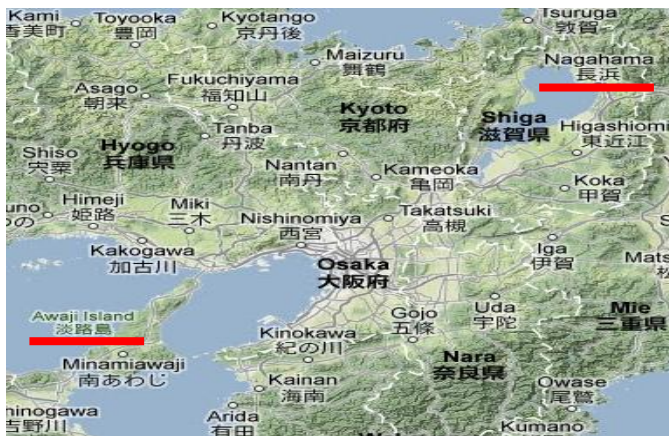


Muitos se assustaram ao receber em seus aparelhos celulares uma mensagem de alerta, sem saber o que estava acontecendo.

Vamos entender o conteúdo da mensagem:

Original	Leitura	Tradução
緊急	Kinkyu	Alerta
地震	Jishin	Terremoto
速報	Sokuhou	Notícia
播磨灘	Harima Nada	Região de Harima – Nada
地震発生	Jishin hassei	Ocorreu um terremoto
強い揺れ	Tsuyoi yure	Tremor forte
備えてください	Sonaetekudasai	Prepare-se
気象庁	Kishouchou	Agência Meteorológica

Traduzindo a mensagem, temos: “Alerta de Terremoto. Ocorreu um terremoto na região de Harima-Nada. Prepare-se para um forte tremor. (Agência Meteorológica)”



Este tipo de mensagem é enviada para as regiões próximas ao epicentro, segundos antes do tremor atingir o local.

Caso receba uma mensagem destas, mantenha a calma e afaste-se de locais e/ou objetos perigosos (região costeira, móveis altos, muros, etc).

日本語教室の案内

Aulas de Japonês da Associação Internacional de Nagahama

A Associação Internacional de Nagahama (NIFA) está com inscrições abertas para o curso “Tanoshii Nihongo”.

As aulas de japonês são ministradas por voluntários, sendo possível cursar diversos níveis, do iniciante ao avançado. O curso possui um total de 12 aulas.

De 14 de maio à 6 de agosto
Todas às terças-feiras, das 19:00 às 20:30
Local: GEO “Kokusai Kouryu House”
(Kamiteru-cho)
Valor: 2.400 ienes
Inscrições até 8 de maio



Contato:
Em japonês e inglês.
Telefone 0749-63-4400 (exceto às quintas-feiras)
Em português.
Telefone 0749-65-8711 (dias úteis)

漢字一文字

Um kanji por edição



O ideograma acima significa água, possuindo as seguintes leituras:

Sui, Mizu

Exemplos de uso:

水	Mizu	Água
水道	Suidou	Água encanada
水族館	Suizokukan	Aquário (prédio)
水曜日	Suiyoubi	Quarta-feira
水泳	Suiei	Natação
水平線	Suiheisen	Horizonte

