



ポルトガル語版

「おやがくのーと」

“Oyagaku No-to”: **Guia de Orientação Aos Pais**

“Os pais cultivam a si próprios enquanto educam as crianças”.

Na ilustração há dois brotos crescendo juntos: o grande representando os pais e o pequeno, as crianças.

— 子どもを育て、自分を育てる —



「3つの芽」

「よいこと」を 教えましょう。

●子どもは、しっかりした社会の一員
です。よいことを通じて、
みんなに信頼されるお子さん
にしましょう。

ごはんを いっしょに 食べましょう。

●家族そろって「早寝・早起
き・朝ごはん」につとめま
しょう。

親子のコミュニ ケーションを とりましょう。

●子育ての基本は、お子さんとのコ
ミュニケーションです。いろいろなく
らしや遊びで、いろいろな方法で、コ
ミュニケーションをとりましょう。

Três pontos importantes que os pais devem fazer para garantir o crescimento saudável das crianças:

Ensinar coisas boas.

Fazer as refeições em família.

Manter uma boa comunicação entre pais e filhos.

< 「よいこと」を教えましょう >

Vamos ensinar coisas boas.

1. 親の生き方を示しましょう

Q 1. なぜ？

親の考え方や生き方が、子どもの人生に大きな影響を与えるからです。

Q 2. どのように示したらよいのでしょうか？

人間は、一人一人がすばらしい存在であることを、子どもに伝えましょう。
良心に従い、よりよい社会のために努力する生き方を示しましょう。

1. Vamos dar como exemplo o estilo de vida dos pais.

Q1. Por quê?

Porque o modo de pensar e o estilo de vida dos pais influenciam fortemente a vida das crianças.

Q2. Como fazer isso?

Transmita à criança que cada ser humano é um ser maravilhoso. Dê como exemplo um estilo de vida que segue a consciência e que se esforça para a construção de uma sociedade melhor.

☆ 子どもは、「親の言うことは聞かなくても、親のすることはする」といわれています。言葉で語ることも大事ですが、親の正しい生き方を示すことで子どもは学んでいきます。

Diz-se que as crianças não ouvem o que os pais dizem, mas fazem o que os pais fazem. É importante ensinar com palavras mas é mostrando o estilo de vida correto dos pais que as crianças realmente aprendem.

☆ 子どもに「あなたは、世界でたったひとりの、かけがえのない存在なんだ」ということを、常に言葉や態度で示し、自分は愛されていると感じさせてあげてください。「自分を大切にする」という感情が、他人を大切にするもとであり、健全な発達の基礎になります。

Sempre mostre à criança por meio de palavras ou atos que ela é um ser único e insubstituível no mundo para que ela possa se sentir amada pela família. O sentimento de “dar importância a si próprio” será a base para que ela aprenda a dar importância aos outros e tenha um crescimento saudável.

2. がまんすることをしつけましょう

Q 1. なぜ？

がまんをすることが感情をコントロールする力や社会性を発達させます。

Q 2. どのようにしつけたらよいのでしょうか？

家族がみんなで、わがママを許さないことです。

2. Vamos ensinar a criança a ter paciência.

Q1. Por quê?

Porque ter paciência ajuda a criança a desenvolver a força para controlar seus sentimentos assim como sua sociabilidade.

Q2. Como ensinar?

Deixando combinado entre a família que não se deve mimar a criança.

☆ がまんすることをしつけることは、社会生活に必要な感情をコントロールする力や社会性を発達させます。

Ensinar a ter paciência ajuda a criança a desenvolver a força para controlar os sentimentos, necessária na vida em sociedade, assim como a sociabilidade.

☆ 子どもが欲しい物を、いつでも何でも手に入るようにしてやることは、本当の愛情とはいえません。

Não se pode dizer que é amor verdadeiro dar tudo que a criança deseja a qualquer momento.

☆ 大切なことは、夫婦が同じ歩調でがまんすることをしつけていくことです。

O importante é o casal ensinar a criança a ter paciência no mesmo passo.

☆ 子どもがテレビ・パソコン・ゲーム・ビデオなどにのめり込みすぎないように時間を区切らせましょう。

Imponha limite de tempo para que a criança não passe tempo demais assistindo à TV, video ou brincando com o computador e videogame.

3. 社会の礼儀やルールをしつけましょう

Q 1. なぜ？

礼儀やルールを守ることが、子どもを社会で生かします。

Q 2. どのようにしつけたらよいのでしょうか？

大人が手本を示しながら教えていきましょう。

3. Vamos ensinar as etiquetas e regras da sociedade.

Q1. Por quê?

Porque ao respeitar as etiquetas e regras, as crianças encontrarão o seu lugar na sociedade.

Q2. Como ensinar?

Os adultos podem ensinar servindo de modelo para as crianças.

☆ 一人一人が安全にそして、快適に生活していくためには、社会の礼儀やルールを身につけることが大切です。子どものうちは、それほど必要ないと思いがちですが、小さなうちから習慣づけることが大切です。

É importante aprender as etiquetas e regras da sociedade para que cada pessoa possa viver de modo seguro e confortável. Costuma-se pensar que enquanto é criança isso não é tão necessário, porém, é importante que a criança se acostume com as regras desde pequena.

☆ 公共の場に親子で出かけたり、地域の行事などに親子で参加したりすることにより、体験を通して実際の場で教えることができます。

É possível ensinar as regras por meio da prática, como por exemplo, levando a criança a locais públicos ou participando de eventos da comunidade juntos.

☆ 挨拶・言葉づかい・作法など、家族みんなで気をつけ、取り組んでみましょう。

A família toda deve tomar cuidado com o uso de cumprimentos, palavras corretas e bons modos.

☆ よりよい家庭生活を守るために、家族で約束やルールを作り、家族みんなで守るようにしましょう。

Para assegurar uma vida familiar estável é preciso que a família crie compromissos e regras e que todos os membros tentem respeitá-los.

☆ 親自身が社会の礼儀やルールを守ることは、お手本を見せる意味でも重要です。

É importante que os pais respeitem as regras da sociedade para servir de bom exemplo para a criança.

☆ 約束事やルールは、社会生活を営むために必要があるから設けられるものです。親が子どもに教えなくては、身につきません。同時に、親自身がお手本となることがとても大切です。子どもが、納得のいくようにコミュニケーションを図りながら、約束事やルールを守ることをしつけましょう。

Os compromissos e as regras são criados porque são necessários para gerir a vida em sociedade. Se os pais não ensinarem, as crianças não aprenderão. Ao mesmo tempo é muito importante que os próprios pais sirvam de modelo. Ensine a criança a respeitar os compromissos e regras por meio de uma boa comunicação com ela.

<ごはんをいっしょに食べましょう>

Vamos fazer as refeições juntos.

4. 基本的な生活習慣をしつけましょう

Q1. なぜ？

正しい生活習慣が子どもの心身の健康を守り、社会性を育てます。

Q2. どのようにしつけたらよいのでしょうか？

子どもと共に規則正しい生活を送り、一緒に楽しく会話をしながら食事しましょう。

4. Vamos ensinar os costumes básicos da vida diária.

Q1. Por quê?

Porque o costume de ter uma vida correta protege a saúde física e mental da criança, além de ajudar a cultivar a sua sociabilidade.

Q2. Como ensinar?

Levando um ritmo de vida regular junto com a criança e, durante as refeições, conversar com ela alegremente.

☆ 食事の習慣、睡眠の習慣、排せつの習慣、衣服の着脱の習慣、清潔の習慣などの基本的な生活習慣は、生きる基本です。基本的な生活習慣が身につくことは、子どもの自立のもとになります。また、正しい生活習慣のしつけは、子どもの心身の健康を守ることにもなります。これができていないと、次のような問題につながる可能性があります。

O costume de comer, dormir, ir ao banheiro, vestir e tirar a roupa, limpar e etc. são costumes básicos da vida diária. Ao aprender esses costumes a criança terá a base para se tornar independente. Além disso, ensinar o costume de ter uma vida correta também protegerá sua saúde física e mental. Se a criança não conseguir fazer isso, ela poderá enfrentar os seguintes problemas:

・バランスの取れた栄養が与えられないことに伴う体調・発育不良、睡眠不足から起こる体調・発育不良

Mau estado de saúde e crescimento causados pela alimentação mal balanceada e horas de sono insuficientes.

・トイレの失敗による集団生活への不適応

Desajuste na vida coletiva devido ao fracasso de ir ao banheiro.

・着替えの自立の遅れ

Atraso na independência de trocar de roupa.

・虫歯の発生

Aparecimento de cáries.

【小学校入学にあたって】 Sobre o ingresso na escola.

①正しい食習慣を身につけさせる。 Ensinar costumes corretos na hora de comer.

☆ 正しい食習慣の大切さを子どもに話して聞かせましょう。

Ensine à criança a importância de saber os costumes corretos na hora de comer.

☆ 子ども一人または子どもだけの食事が日常化してしまうと、正しい食習慣が身につきません。朝ごはんは家族そろって食べる、夕食も一緒に食事をする曜日を決めるなど、できる限り家族そろっての食事に心がけましょう。

Não é possível aprender os costumes corretos na hora de comer se a criança ficar acostumada a comer sozinha ou só com outras crianças. Na medida do possível tente fazer as refeições com a família reunida, como por exemplo, tomar o café da manhã em família, combinar algum dia da semana para jantar com a família reunida, etc.

☆ 子どもの脳と心を守る食生活のポイントを守りましょう。

Respeite os pontos de uma vida alimentar que protegem o cérebro e a mente das crianças.

子どもの脳と心を守る食生活の7つのポイント

7 pontos de uma vida alimentar que protege o cérebro e a mente das crianças.

- ① 家族そろって朝ごはんを食べましたか？ Tomar o café da manhã em família.
- ② 主食(ごはん、パン、めんなど)を食べましたか？ Comer fontes principais (arroz, pão, macarrão).
- ③ タンパク質(牛乳、魚、卵、大豆、豆腐、肉など)は？ Comer proteínas (leite, peixe, ovo, soja, carne).
- ④ 食物繊維(野菜、果物、イモなど)を食べましたか？ Comer fibras (verduras, frutas, batatas).
- ⑤ ミネラル(海草、小魚、貝など)も？ Comer minerais (algas, peixes pequenos, moluscos)
- ⑥ 主食3:野菜2:魚・肉1の割合で？ Balancear os alimentos nas proporções: 3 de fonte principal, 2 de verduras e 1 de peixe ou carne.
- ⑦ 食卓を囲んで楽しく会話ができましたか？ Sentar-se à mesa e conversar alegremente.

②生活時間を規則正しくさせる。Fazer com que siga um ritmo de vida regular.

☆ 親自身が早寝早起きの手本を示すなどして、子どもが規則正しい生活時間のリズムを身につけられるようにしましょう。

Os pais devem dormir e acordar cedo, servindo de bom exemplo para que as crianças aprendam a ter um ritmo de vida correto.

☆ 小学校の高学年になると、睡眠時間が不規則になりがちです。睡眠不足は病気への抵抗力を弱め、朝起きられないので朝ごはんが食べられないなどの健康面や、遅刻をするなど学校生活・社会生活面での問題が生じることがありますのできちんとしつけましょう。

Os alunos dos anos finais da escola primária costumam ter horas de sono irregulares, por isso é importante ensinar um ritmo de vida correto. O fato de não dormir o suficiente pode causar problemas na saúde da criança, como enfraquecer a resistência às doenças, fazer com que ela perca o café da manhã por não conseguir acordar cedo, assim como chegar atrasada à escola, o que pode afetar sua vida escolar e social.

☆ テレビやゲームなどは、時間を区切りましょう。

Os pais devem determinar os horários nos quais as crianças poderão assistir televisão e jogar videogame.

③家庭学習を習慣づけるためにサポートする。Incentivar a desenvolver o hábito de estudar em casa.

☆ 勉強は習慣化してくると、新しいことを覚えたり、考えをまとめたりして、楽しくやれるようになるものです。家庭での学習習慣づくりのために親も協力しましょう。

Ao desenvolver o hábito de estudar, a criança passa a aprender coisas novas e organizar o seu pensamento de um modo divertido. Por isso é importante que os pais cooperem para que a criança desenvolva o hábito de estudar em casa.

④身なりを整えさせる。Fazer com que aprenda a se vestir.

☆ 低学年のころは、衣服の着脱がきちんとできるよう教えましょう。

Nos anos iniciais da escola é importante ensinar a criança a se vestir e tirar as roupas de modo apropriado.

⑤物の整理整頓や後始末をさせる。Fazer com que aprenda a arrumar e organizar as coisas.

☆ 物を大切にすることを教えましょう。

Ensine a criança a cuidar bem dos seus pertences.

☆ 遊んだ後の片づけを、始めは親も一緒に行い、徐々に自分だけでもできるように教えましょう。

Ensine a criança a arrumar os brinquedos, no início, com a ajuda dos pais e depois sozinha.

☆ 整理整頓や後始末について、子どもと約束事を作り、守らせましょう。

Estabeleça regras de organização junto com a criança e faça com que ela as obedeça.

<親子のコミュニケーションをとりましょう>

Vamos manter uma boa comunicação entre pais e filhos.

5. 子どもと遊び、自立を促しましょう

Q1. なぜ?

子どもとの遊びが、子どもの自立を促します。

Q2. どのように遊んだらよいのでしょうか?

親子でふれあいと体験をしましょう。

親子で本に親しみましょう。

5. Vamos estimular a criança a se tornar independente brincando com ela.

Q1. Por quê?

Porque ao brincar com a criança, estimulamos sua independência.

Q2. Como brincar?

Ter contato e participar de atividades juntos.

Ler livros juntos.

☆ 遊びによる様々な体験により、子どもは、運動能力・社会性などを発達させながら、自立の歩み始めるきっかけをつかむことができます。特に小学校入学のころから、子どもの自立には意識をしてください。この自立を促す働きをするのが、外の世界と様々なかかわりを持つ遊びです。

Por meio das diversas experiências adquiridas ao brincar, as crianças vão desenvolvendo a habilidade para o esporte e a sociabilidade ao mesmo tempo em que aprendem a se tornar independentes. Esteja consciente sobre a independência da criança principalmente a partir da época em que ela entrar na escola primária. As diversas brincadeiras com o mundo exterior são o meio de promover essa independência.

☆ 遊びながら子どもの話を聞き、親子で言葉のコミュニケーションを深めましょう。

Aprofunde a comunicação com a criança conversando com ela ao brincar.

☆ 絵本の読み聞かせをしたり、物語を一緒に読んだりしましょう。また、子どもと一緒に図書館や書店に行き、本を選び、読んだ本について感想を親子で話し合うのもよいでしょう。

Faça com que a criança leia e ouça as histórias de livros de desenhos ou leia livros de histórias infantis junto com ela. Vá também à biblioteca ou livraria junto com ela, escolha um livro e depois de lê-lo, pergunte a ela o que achou do livro.

☆ 絵本や物語を読み聞かせてあげましょう。そうすることによって、ことばを話す力がはぐくまれるだけでなく、人の話を聞く力がつきます。また想像力がつき、人の心がわかる思いやりのある子どもに育ちます。

Ler e ouvir histórias de livros de desenhos ou histórias infantis faz com que a criança desenvolva a habilidade de conversar e de ouvir os outros. Além disso, ela aprende a desenvolver sua imaginação e se torna uma criança que entende e tem consideração pelas pessoas.

6. お手伝いをしつけましょう

Q 1. なぜ？

お手伝いをする事で人間関係が深まり、自分が役に立っているという気持ちが湧いてきます。

Q 2. どのようにしつけたらよいのでしょうか？

家庭や地域で親子一緒に活動に取り組み、うまくできなくてもほめてあげましょう。

6. Vamos ensinar a criança a ajudar.

Q1. Por quê?

Porque ao ajudar as crianças aprofundam as relações humanas e começam a sentir que são úteis.

Q2. Como ensinar?

Participando juntos de atividades em casa ou na comunidade e elogiando a criança, mesmo que ela não esteja se saindo bem.

☆ 子どもにとって、家事のお手伝いは大切な体験の場であり、将来自立して生きる力につながります。

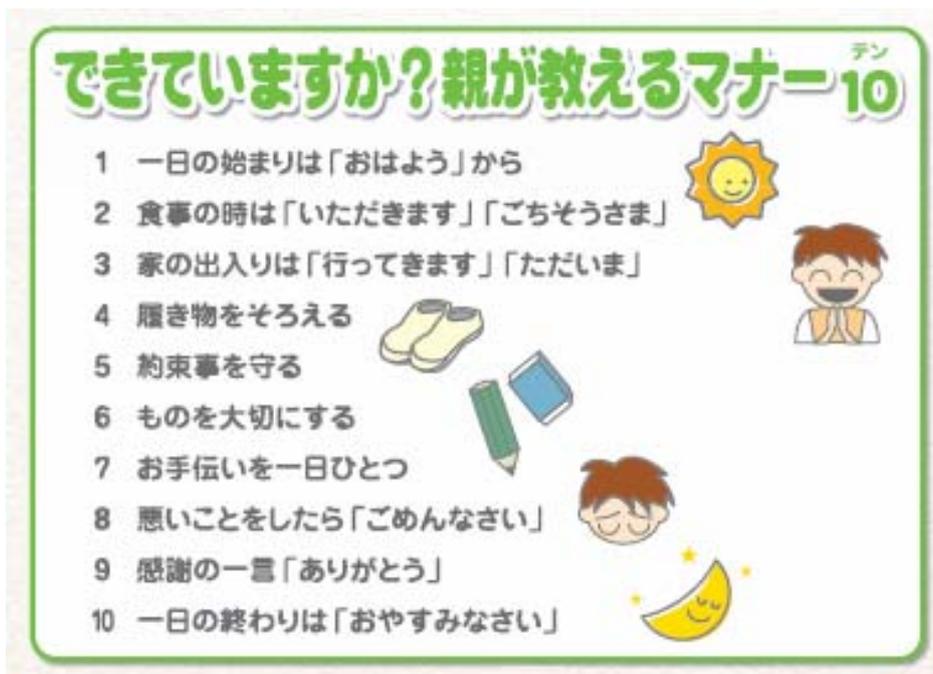
Para a criança, ajudar nas tarefas domésticas é uma experiência importante porque servirá de base para que no futuro ela se torne independente.

☆ お手伝いをする子どもほど、道徳心、正義感が充実しているといわれています。

Diz-se que as crianças que ajudam em casa são as que mais desenvolvem a consciência moral e o senso de justiça.

☆ 地域社会での役割を持つことについては、地域に住む一員としてやらなくてはならないことを親子で話し合いながら教え、地域の行事などには一緒に参加するようにしましょう。

Quanto a ter um papel na comunidade local, é importante ensinar à criança os deveres de cada membro da comunidade e levá-la para participar dos eventos locais.



10 regras que os pais devem ensinar às crianças:

1. Começar o dia cumprimentando todos com “ohayou” (bom dia).
2. Agradecer antes das refeições. (Antes de comer dizer “itadakimasu” e depois de comer dizer “gotisousama”).
3. Ao sair ou entrar em casa cumprimentar as pessoas presentes. (Ao sair dizer “ittekimasu” e ao entrar “tadaima”).
4. Arrumar os calçados na entrada.
5. Obedecer regras e promessas.
6. Cuidar dos pertences.
7. Ajudar a família uma vez por dia.
8. Reconhecer a pedir desculpa (dizer “gomennasai”) quando fizer algo errado.
9. Demonstrar gratidão dizendo “arigatou”.
10. Ao fim do dia falar “oyasuminasai” (boa noite).

<終わりに> Por fim

「親学ノート」をもとに、お子さんのしつけについて、ご一緒に考えていただきました。

今後も皆さんが、「子どもを育て、自分を育てる」よき親であるよう願っています。

Por meio deste guia de orientação aos pais, pudemos refletir juntos sobre o modo de educar as crianças. Desejamos que todos continuem a ser bons pais que “cultivam a si próprios enquanto educam as crianças”.