

<内容項目> 「^{せつど}節度, ^{せつせい}節制」 (光文書院3年 p. 118~p. 121) (光村図書3年 p. 17~p. 21)
 (日本文教出版3年 p. 6~p. 9)

1 3年生になって、おちゅうになって活動^{かつどう}しているうちに、時間をわすれてしまったことはありませんか？
 そんなことを考えながら、教材文を読み、自分の思ったことや感想を書きましょう。

*光文書院「太郎^{たろう}のいどう教室」、光村図書「やめられない」、日本文教出版「もっと調べ^{しら}べたかったから」

教材の題名	
【読んで感じたことや考えたこと】	

2 話の最後には、主人公はどんなことを考えていたのでしょうか。
 *光文書院「太郎のいどう教室」…「へやのせいりをしはじめた太郎はどんなことを考えていたでしょう。」
 *光村図書「やめられない」…「次の日の朝、まりさはどんなことを考えたでしょう。」
 *日本文教出版「もっと調べたかったから」…「お母さんたちのすがたを見たとき、だいきはどんなことを考えたでしょう。」

3 「いつもきちんとすること」「やめられないことをたちきること」は、どんなよいことがあるでしょう。また、あなたには、生活の中で「これだけはする」と決めている「わたしのきまり」はどんなものがありますか。



★よく考えて、自分できめた生活を続けよう！

内容項目「節度、節制」

1 節度^{せつど}ある生活をするために大切なことを、下の例^{れい}を参考^{さんこう}にして、空いているスペースに自分で考えたきまりを書きましょう。

自分の健康^{けんこう}

- ・朝ごはんをしっかりと食べる。
- ・好ききらいなく食べる。
- ・

学習の進め方

- ・学校からのワークシートをやりきる。
- ・知りたいことを調べたり、本を読んだりする。
- ・

身の回りの整理整頓^{せいりせいとん}

- ・使ったものをかたづける。
- ・自分でそうじをする。
- ・

物やお金の使い方

- ・筆記用具を最後まで使う。
- ・むだづかいをしない。
- ・

みんなとの遊び

- ・体を動かして元気に遊ぶ。
- ・きまりを守って仲よく遊ぶ。
- ・

リズムある生活

- ・早ね早おきをする。
- ・時間を決めて、学習や遊びをする。
- ・

2 次のことわざにはどのような意味があるのかを調べましょう。

「早起きは三文の徳」

「腹八分目に医者いらず」

続ける

ひけつ は？

続けようと思っても、

なかなかむずかしいよね。

- ① はっきりと、分かりやすい目標を決めよう！
- ② 始める時刻を決めて、始めるようにしよう！
- ③ 「三日ぼうずにならないぞ。」と自分に言い聞かせよう！
- ④ はじめは好きではなくても、やっているうちに好きになるよ！
- ⑤ 人に自分の目標を話しておけば、はげましてくれるよ！

