

<内容項目> **「^{せつど}節度, ^{せつせい}節制」** (光文書院4年 p. 60~p. 63) (光村図書4年 p. 30~p. 33)
 (日本文教出版4年 p. 8~p. 11)

1 4年生になって、自分でできるようになったことは、どんなことがありますか？ 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「早起きは三文の徳^{とく}」、光村図書「目覚まし時計^さ」、日本文教出版「目覚まし時計^さ」

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「早起きは三文の徳」…「さくらは、『三文の徳』とはどんなことだと考えたのでしょうか。」
 *光村図書・日本文教出版「目覚まし時計」…「ほけん室のベッドの中で、わたしはどんなことを考えていたでしょう。」

3 きそく正しい生活をするためには、どのような考えをもつことが大切なのでしょう。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。

「節制は最良の薬」

「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！

