

<内容項目> **「<sup>せつど</sup>節度, <sup>せつせい</sup>節制」** (光文書院5年 p.18~p.21) (光村図書5年 p.14~p.17)  
 (日本文教出版5年 p.106~p.109)

1 節度ある生活をするために大切なことはどんなことがあるのでしょうか? 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「ひみつのトレーニング」、光村図書・日本文教出版「流行おくれ」

教材の題名	
【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「ひみつのトレーニング」…「由紀にならって生活態度を変えたたくやは、どんなことを考えたのでしょうか。」  
 \*光村図書・日本文教出版「流行おくれ」…「母やわたるの言葉から、まゆみはどんなことを考えたでしょうか。」


3 毎日同じリズムで、節度をもって生活するためには、どんなことに気をつければいいのか。また、あなたが、自分の生活で見直したいのは、どんなところですか。




# ★自分の一日は自分でつくる!

内容項目「節度、節制」

1 気持ちのよい毎日の生活は、あなたの心がけひとつで実現できる。「あしなさい、こうしなさい」と言われる前に考えてみよう、大切なこと。 **「基本はいつも変わらない!」**

## 食 よく食べる

・毎日三食バランスよく食べる。



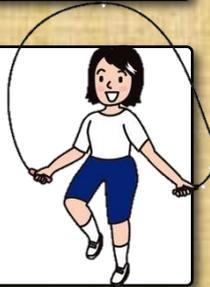
## 安 安全にすごす

・だいじょうぶと思う心のスキがけがのもと。



## 動 よく動く

・大いに体を動かそう。心も体もホットに!



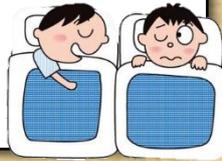
## 整 整理整とん

・身のまわりがきれいだと気持ちがいい。気持ちよければ心によゆうができる。



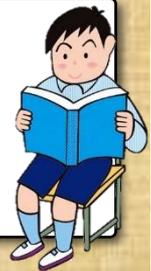
## 眠 よく眠る

・夜ふかしなんて自まんにならない。夜は早くねて、朝はスッキリ。



## 学 よく学ぶ

・けい続は力なり。いろいろなことを知ってとても楽しい。



2 もう一度見直してみよう! いまのわたし いまの生活

基本はいつでも同じ。「食」「動」「眠」「安」「整」「学」。正しい生活習慣を身につけることは、自分がかがやかせるもととなる。自分の生活を振り返って、どのようなことを心がけているかを考えて書きましょう。



生活習慣	心がけていること
(例) 早寝	しっかりとすいみんをとるよう、夜10時までにはねています。
①	
②	
③	
④	
⑤	

