

<内容項目> **「^{せつど}節度, ^{せつせい}節制」** (光文書院6年 p.48~p.51) (光村図書6年 p.28~p.31)
 (日本文教出版6年 p.52~p.55)

1 いけないと分かっているのに、つい何かをやりすぎてしまった経験はありませんか？ 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「本当にだいじょうぶ?」、光村図書「なれなかったリレーの選手」、日本文教出版「カスミと^{けいたい}携帯電話」

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「本当にだいじょうぶ?」…「美奈は、由紀の言葉を思い返してどんなことを考えたのでしょうか。」
 *光村図書「なれなかったリレーの選手」…「自分で自分が許せなかった「ぼく」はどんなことを考えていたのでしょうか。」
 *日本文教出版「カスミと携帯電話」…「カスミはどんな考えから、お母さんに携帯電話を返したのでしょうか。」


3 毎日同じリズムで生活するためには、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!」**

<p>食 よく食べる</p> <p>・毎日三食バランスよく食べる。</p> 	<p>安 安全に過ごす</p> <p>・だいじょうぶと思う心のスキがけがのもと。</p> 
<p>動 よく動く</p> <p>・大いに体を動かそう。心も体もホットに!</p> 	<p>整 整理整とん</p> <p>・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。</p> 
<p>眠 よく眠る</p> <p>・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。</p> 	<p>学 よく学ぶ</p> <p>・けい続は力なり。いろいろなことを知ってとても楽しい。</p> 

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	

