

<内容項目> <sup>せつど</sup> <sup>せつせい</sup> 「節度, 節制」 (東京書籍1年 p. 42~p. 45) (廣濟堂あかつき1年 p. 32~p. 35)  
 (光村図書1年 p. 12~p. 16) (日本文教出版1年 p. 68~p. 71)

1 さわやかに目覚め、しっかり食べて、明るく元気よく一日が過ごせているでしょうか。まずは、教材文を読み、自分の思ったことや感想を書きましょう。

\*東京書籍「山に来る資格がない」、廣濟堂あかつき「釣りざおの思い出」、光村図書「自然教室の出来事」、日本文教出版「疾走、自転車ライダー」

教材の題名	
【読んで感じことや考えたこと】	

2 節度を守るためには、自分で自分にブレーキをかけなければなりません。教材を読んだ上で、登場人物の言動について考えてみましょう。

- \*東京書籍…「山に来る資格がない。」という発言について、考えてみましょう。
- \*廣濟堂あかつき…「このさおをもつ資格はないわ。」という発言について、考えてみましょう。
- \*光村図書…英二たちが手に入れ、公一が手に入れられなかったものについて、考えてみましょう。
- \*日本文教出版…行雄の言う「安全運転」について、考えてみましょう。


3 今の自分の生活習慣を振り返って、よさと問題点を考えてみましょう。また、よりよい生活を送るために、大切なことを自分なりにまとめましょう。




## ★元気ですか あなたの心とからだ

内容項目「節度, 節制」

- 1 いま自分を見つめてみて、何か変わったことはありませんか？いままで守ってきた基本的な生活習慣が乱れたり、投げやりになったりしていませんか？心のコントロールができていますか？  
少し立ち止まって、自分の毎日を考えてみましょう。

### 自分で自分をコントロールする

- いくつになっても難しいのが、自分で自分をコントロールすることです。
- 生活の乱れが心の健康を害し、心の乱れがからだの健康をそこないます。
- 自分で自分をコントロールする。それこそが、心の健康、からだの健康のために大切なことなのです。

### なぜ、大切なのか？

- 望ましいといわれる生活習慣。それらが、「なぜ」大切なのかを考えてみましょう。

- 2 あなた自身はどうしていますか。自分の生活習慣をチェックしてみましょう。

テーマ	自己チェック	コメント
① 自分の決めた時刻に起床する。	%	
② 朝食をしっかりと食べる。	%	
③ 礼儀正しいあいさつをする。	%	
④ 時間を大切にする。	%	
⑤ 身の整理整頓に気を配る。	%	
⑥ 物を大切にする。	%	
⑦ 金銭の無駄遣いをしない。	%	
⑧ 自分の決めた時刻に就寝する。	%	

\*自己チェックは達成度を%で示してみよう。

- 3 自分で生活をコントロールするために、大切にしている習慣、改善したい習慣をまとめましょう。

「大切にしている生活習慣」

「改善したい生活習慣」