

<内容項目> ^{せつど} ^{せつせい}
「節度, 節制」 (東京書籍2年 p. 14~p. 17) (廣濟堂あかつき2年 p. 32~p. 33)
 (光村図書2年 p. 13~p. 17) (日本文教出版2年 p. 180~p. 183)

1 2年生になって、自分の健康と安全を心と体の両面から考えてみましょう。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「ばなしの女王」、廣濟堂あかつき「これは駄目?これも駄目?」、光村図書「夢中になるのは悪いこと?」、日本文教出版「避難所にて」

教材の題名	
	【読んで感じことや考えたこと】

2 欲望のままの生活等で節度を忘れて、だらしない生活になってしまいます。節度や節制を無視すると、この他にどのような問題が生じるか、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、調和のある充実した生活を送るために、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」