

自分の一日は

自分でつくる



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^{きほん}はいつも変わらない

もう一度

見直してみよう いまのわたし いまの生活

食

よく食べる



毎日三食
バランスよく
しっかり食べる。

大いにからだを
動かそう!
心もからだも
ホットになるよ。



動

よく動く

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。



だいじょうぶと思う
心のスキが
けがのもと。

安

安全にすごす

整

整理整頓



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。



けい続^{ぞく}は力なり。
いろいろなことを
知って
とても楽しい。

学

よく学ぶ



いまの生活を見つめて自分はどうかな？

十分な睡眠・元気な毎日 **早寝、早起き**



たとえば睡眠。睡眠は脳をゆっくり休ませてくれる。だから、元気で活力のある毎日を送るには、とても大切。起きる時刻が決まっているのだから、夜ふかしをするとそれだけ朝がつかなくなる。睡眠不足は、一日の生活をガラガラさせ、イライラさせてしまう。夜ふかしなんて自まんにならない。



不規則な生活

わたしの「いきいき計画」

わたしの課題 あらためたいこと・続けたいこと

そして…

	😊 😐 😞	
	😊 😐 😞	

	😊 😐 😞	
	😊 😐 😞	

	😊 😐 😞	
	😊 😐 😞	

起き、朝ごはん **規則正しい食事・健康な生活**



たとえば食べること。人間は活動するためにエネルギーが必要。エネルギーは食べることによって体内に蓄えられる。もし、朝ごはんを食べないで昼まで活動しても、脳は十分に働かないし、からだに力も入らない。食事を規則正しくとることは、健康な生活の大切な約束。でも、食べすぎやつまみ食いはいけません。



は成長の敵

心とからだの健康について学んだこと考えたこと

心やからだのことについて学校の授業やいろいろなところで知ったことがらをまとめよう。

体育で

年 月 日

家庭科で

年 月 日

道徳の時間で

年 月 日

学級活動で

年 月 日



_____で

年 月 日