

(1) 調和のある生活を送る

生きていく上で、心身が健康であることは大切なこと。私たちは幼い頃から食べること、寝ること、運動することなどを繰り返し、成長してきた。そして、食事や睡眠、規則正しい生活の大切さも学んできた。

だけど、中学生になって勉強や部活動で今までよりも忙しくなり、無意識のうちに、生活のリズムが乱れがちになっていることはないだろうか。

体力を向上させるためにも、自分の目標を達成するためにも、規則正しい生活は必要だと思う。

節度を守り節制することは難しいけれど、自分の意志で、自分なりのバランスのとれた生活を送っていききたい。



心と体の健康について学んだこと



- 栄養、食事、睡眠、病気など、「心と体」の健康について、学校で学んだことや周囲の人から得た情報をまとめてみよう。

理科で	技術・家庭科で
学級活動で	保健体育科で
道徳の時間で	家庭で
_____で	_____で

●自分の生活習慣をチェックしてみよう。

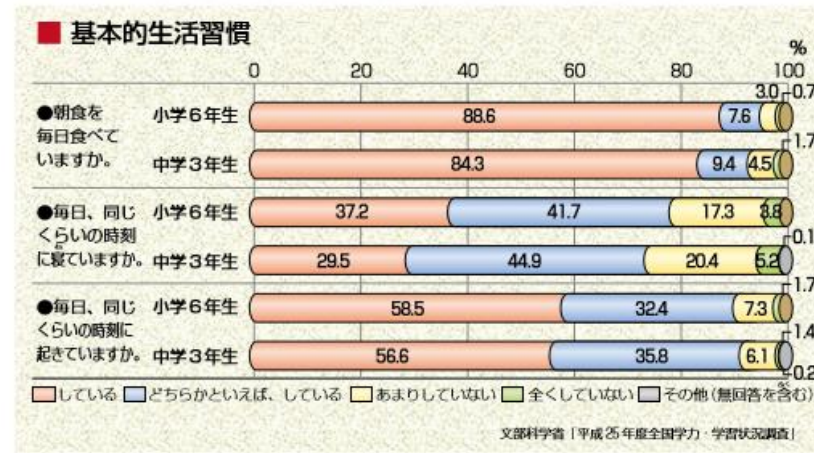
自己チェックは達成度を%で示してみよう

チェックリスト	自己チェック	コメント
自分の決めた時刻に起床する	%	
朝食をしっかりと食べる	%	
身の整理整頓に気を配る	%	
時間を大切にする	%	
金銭の無駄遣いをしない	%	
身の安全に気を配る	%	
物を大切にする	%	
自分の決めた時刻に就寝する	%	
スマホ・ゲームの使う時間に気をつける	%	
適度な運動に取り組む	%	



●自分の生活のスローガン

自分で生活をコントロールする



これまで、自分の生活習慣は
主に家族や学校、周囲の大人たちに支えられてきた。

中学生になって、部活動や習い事、
勉強の時間も増え、趣味に費やす時間も必要になって
一日の時間が足りないと思うことも多い。

これからの人生、自分で自分の生活をコントロールするためには
どうしていけばよいだろう。

●大切にしている生活習慣

●改善したい生活習慣