

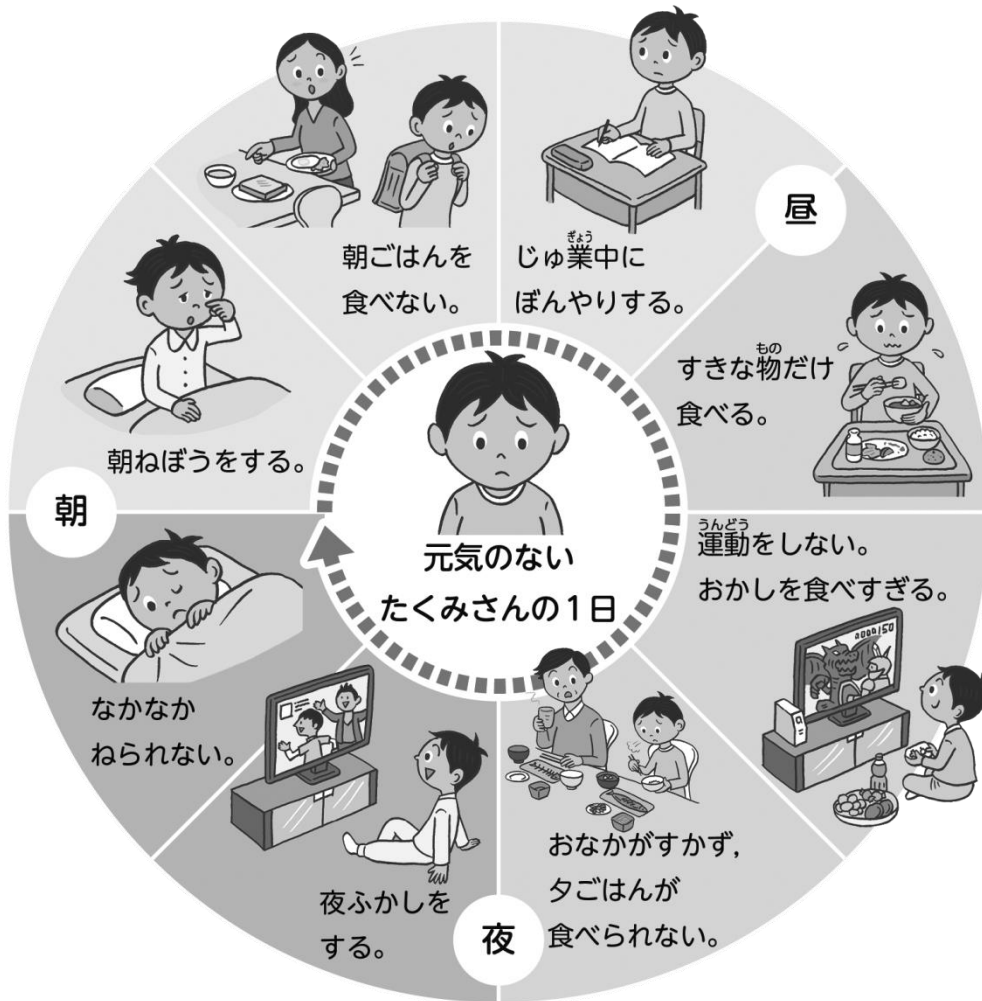
教科書
p.12~13

学年

組

名前

- どのように1日をすごすことが、よいのでしょうか。



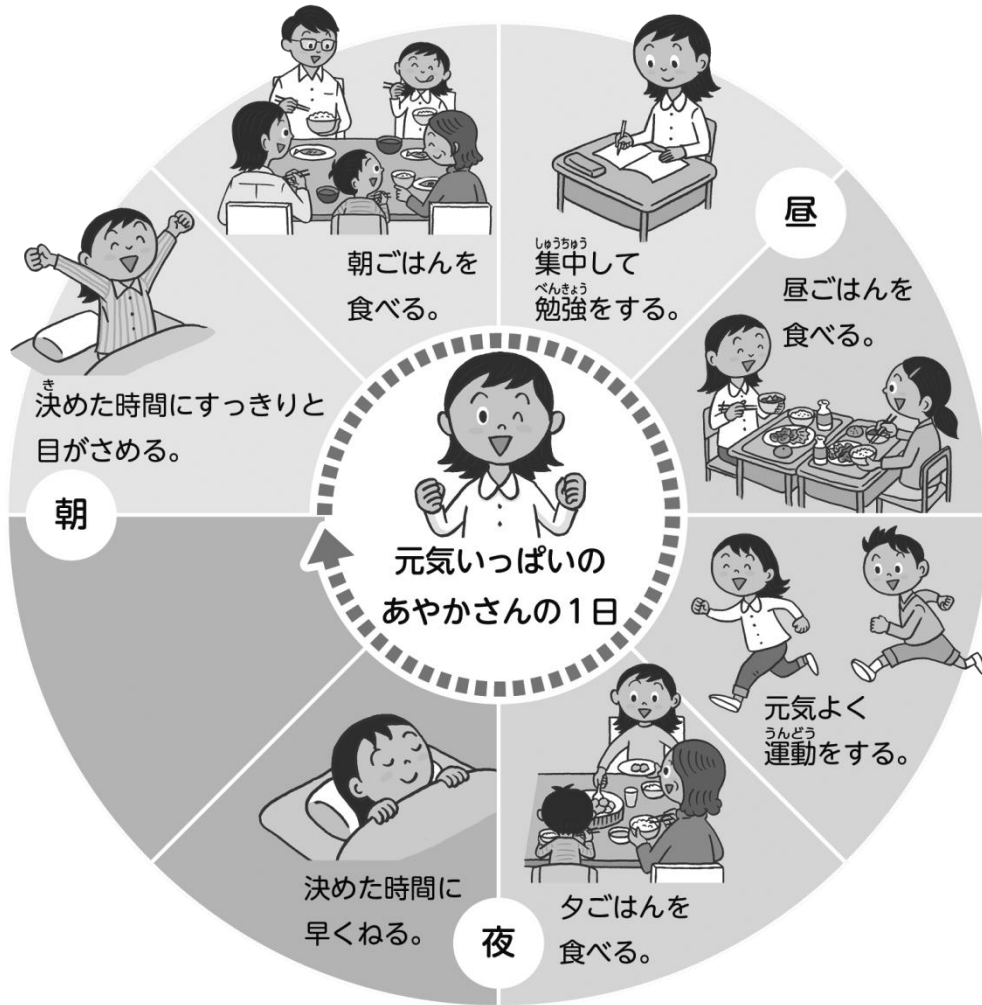
- (1) たくみさんとあやかさんの生活の仕方^{しかた}をくらべましょう。

① ^{うんどう}運動

② ^{しょくじ}食事

③ ^{きゅうよう}休養・すいみん

④ そのほか



(2) あやかさんが元気な理由^{りゆう}を考えましょう。

(3) まとめ

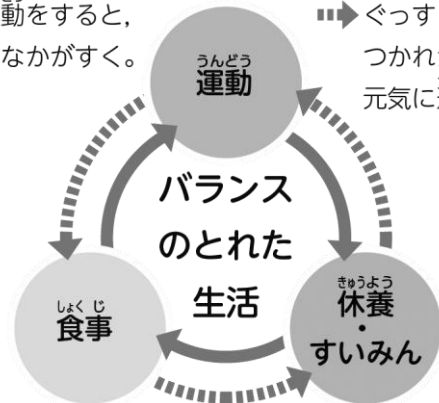
けんこうにすごすには、

- (①) ,
 (②) ,
 (③) に

気をつけて、きそく正しい1日の生活リズムを作ることがひつようです。

☑ けんこうによい生活リズム

- ➡ しっかり食べると、元気に運動^{うんどう}できる。
- ➡ 運動^{うんどう}をすると、ぐっすりねむれる。
- ➡ 運動^{うんどう}をすると、おなかがすく。
- ➡ ぐっすりねむると、つかれがとれて元気に運動^{うんどう}できる。



- ➡ ぐっすりねむると、食よくがわく。
- ➡ しっかり食べると、つかれがとれる。

- ステップ2のたくみさんは、自分の生活を見直して、次のように言っています。
このことで、たくみさんの生活はどのようにかわるか考え、話し合しましょう。

これまでのたくみさん



夜ふかしをする。



なかなかねられない。

まずは、
夜ふかしをやめて、
決めた時間に早く
ねることにしたよ。



たくみさん

- (1) あなたの考えを書きましょう。

- (2) ほかの人の発表はっぴょうを聞いて、考えたことや分かったことを書きましょう。
