６　　「３．のしかたと①」

　６

**～ここでぶこと～**

**〇をするためには、どうすればよいでしょうか。**

**（１）　のをふりり、できていることには、□に〇をつけましょう。**

　　　　　きをしている。　　　　　でんだり、したりしている。　　　をべている。

　　　 のバランスのとれたをしている。　　　や、をとりすぎないようにしている。

**とは**

な

「」（2017）

☆、、などのしかたがくわってこるのことをといいます。

どものころからののしかたがくしています。では、どものもってきています。

・がん　・（こうそくなど）　・

・　・　・　・　など

〇のの

**ののしかた**

**〇やのこり**

のがつまる。

**よくない**

**の**

・、、のとりすぎ

・

・、、ストレス

にがたまり、せまくかたくなり、のれがくなる。



のがつまったりれたりする。

☆をするためには、**な**、**のバランスのよい**、**な**など、**によい**を身につけることが大切です。

**（２）**　をするためにやってみたいことをきましょう。