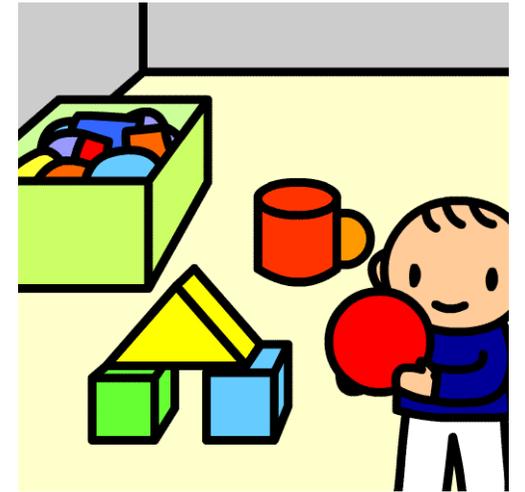


じりつかつどう
自立活動って
どんな勉強^{べんきょう}？



みなさんの

とくい

じょうず

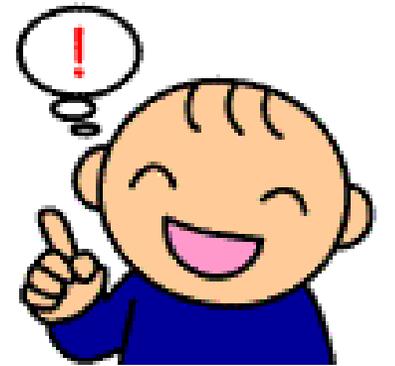
得意なこと(上手にできること)

にがて

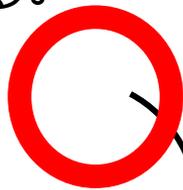
苦手なこと(うまくできないこと)

なん

は何ですか？



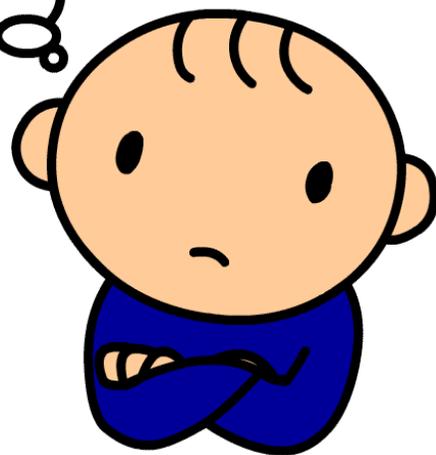
あいさつが
きちんとできる。



からだ じょうず うご
体を上手に動かせないな…
うまくできないとおこっちゃうし



とくい にかて
得意なこと、苦手
なことは、みんな
いろいろあります
よね。



はなし
話をするのはす
ともだち
きだけど、友達をよく
おこらせちゃうな。
なんでだろう？

じょうず

上手にできないことをそのままにしておく...

おも

やろうと思ったこと、やりたいことができない!

ひと じょうず つ あ

人と上手に付き合えない!

けんこう

健康にすごせない!

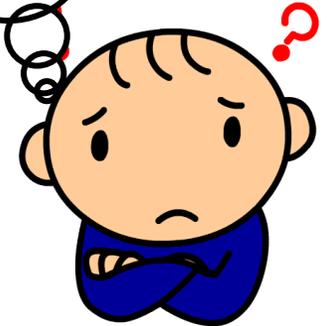
など

こまっちゃ
うなあ...

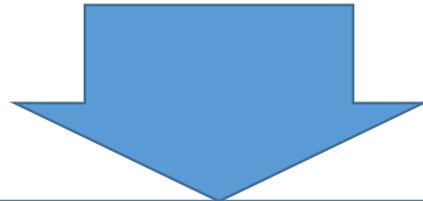
たの

せいかつ

楽しく生活できない!!



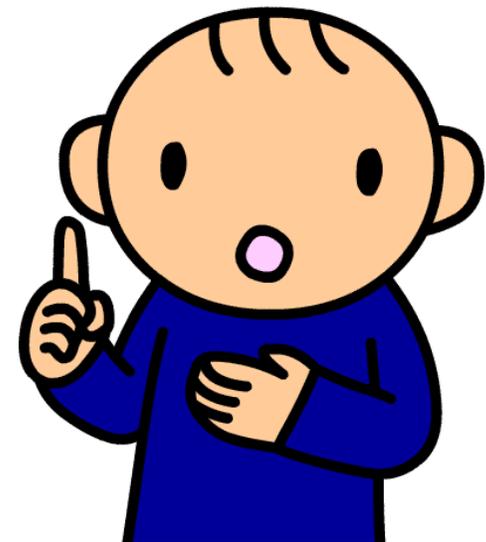
じりつかつどう
自立活動は、うまくできないことやもっと
じょうず
べんきょう
上手になりたいことを勉強していきます。



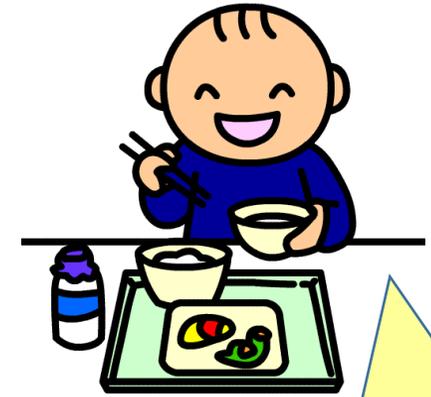
じぶん よ ふ まわ ひとたち なかよく せいかつ
自分の**良いところを増やし**、周りの人達と仲良く生活
ができるようにしていきましょう！

べんきょう

どんな勉強をすれば
いいのかな？



1 健康に過ごすための勉強



きがえ み まわ
○着替えやトイレなど、身の回りの
ことをきちんとできるようにする

じぶん からだ し
○自分の体のことを知る

きそくただ せいかつ み まわ せいけつ
○規則正しい生活や身の回りの清潔
し けんこう たも
などを知り、健康を保つ など

せいかつ
生活リズムを
ととの けんこう
整えて健康に
す
過ごせるよう
にしましょう！

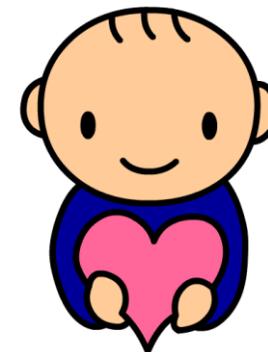
2 ^{きもち}気持ちをととのえる^{べんきょう}勉強

^{かな}
○うれしい、悲しい、イライラするなど
^{きもち} ^{じょうず} ^{つた}
気持ちを上手に伝える

^{きも}
○気持ちをコントロールする

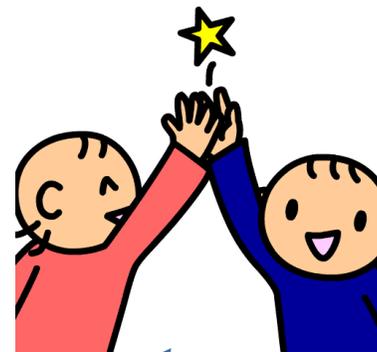
^よ ^{にがて} ^し
○良いところ、苦手なことなどを知る

など



^お ^つ ^{やさ}
落ち着いて、優
^{きも} ^{せい}
しい気持ちで生
^{かつ}
活できるように
しましょう！

3 ひと 人とのかかわり方かた の勉強べんきょう



あいて きもち かんが
○相手の気持ちを考える

まわ じょうきょう み こうどう
○周りの状況を見て行動する

ば おう ことば たいど
○場に応じた言葉づかいや態度

など

まわ ひと なかよ
周りの人と仲良く、
きょうりよく
協力していける
ようにしましょう！

4 いろいろな感覚を使う勉強

み き さわ ちか とお
○見る、聞く、触る、近い・遠い、
たか ひく かんかく
高い・低いなどの感覚

もの あつか かた あんぜん きけん し
○物の扱い方 (安全や危険について知る)

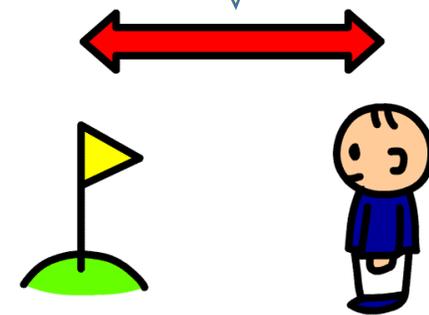
じゅんび じかん かんかく
○どれくらいで準備ができるかなどの時間の感覚

きら おと じょうきょう たいおう しかた など
○嫌いな音、状況などへの対応の仕方 など

はんだん
きちんと判断して

こうどう
行動できるように

しましょう！



5 体の動かし方の勉強

しせい ととの
○姿勢を整える

からだ うご たいりよく きんりよく
○たくさん体を動かして体力・筋力をつける

てさき つか かた ちからかげん
○手先の使い方や力加減

にちじょうせいかつどうさ しょくじ
○日常生活動作（食事、トイシ、
きが にゅうよく どうさ
着替え、入浴の動作など）



など

おも だお からだ
思い通りに体を
うご
動かせるように

しましょう！

たいりよく きんりよく
体力 や 筋力を
つけましょう！

6 コミュニケーションのとり方^{かた}の勉強^{べんきょう}

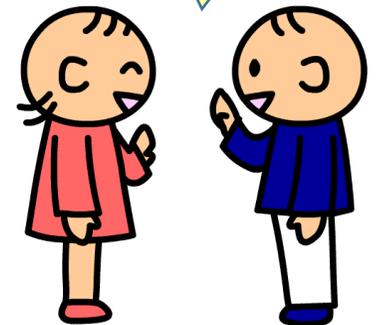
○いろいろな場面^{ばめん}で相手に思い^{おも}を伝える^{つた}

○話し方^{はなから}、聞き方^{きかた}、態度^{たいど}、表情^{ひょうじょう}など

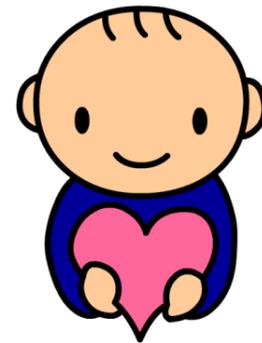
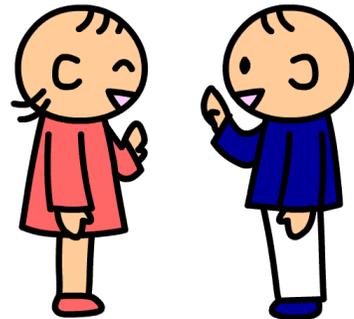
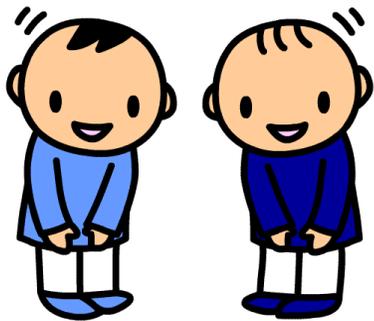
○いろいろな場所^{ばしょ}、場面^{ばめん}でのルール

など

じょうず はなし
上手に話がで
きるようにし
ましょう。



たの せいかつ
みなさんが楽しく生活していくためには、
まわり ひと なかよ きょうりよく
「周りの人と仲良く、協力ができる」
けんこう げんき かつどう
「健康で、元気に活動できる」
お っ かつどう
「落ち着いて活動ができる」など
ちから ひつよう
いろいろな力が必要です！



とくい
得意なことはもっと上手に、

にがて
苦手なことは、^{すこ}少しずつ^へ減らせるように、

じぶん かだい みつ もくひょう た
自分の課題を見付け、目標を立て、

べんきょう
しっかりと勉強していきましょう！

