

授業実践 第3学年 保健領域

保健 毎日の生活と健康

(1) 本時の目標 ◎は重要項目




【知識】


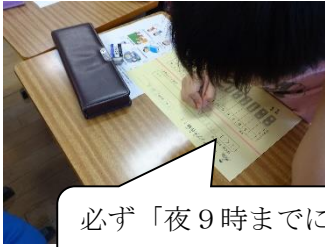
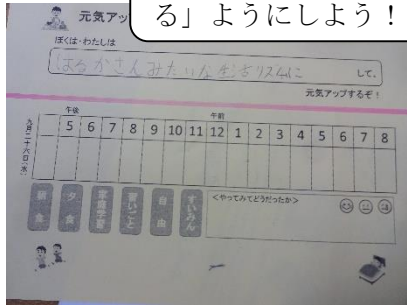

- ・健康や成長のためには、規則正しい十分な睡眠が必要であることが分かる。

【思考力、判断力、表現力等】

◎睡眠時間を中心に自分の生活を振り返り、よりよい生活を送るために、生活習慣の改善や継続をすることができる。

(2) 展開

分	学習内容・活動	・指導のポイント
5	1 前時を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の健康には、食事、運動、休養・睡眠とともに、身の回りの環境が関係していることを想起させる。
13	2 AさんとBさんの生活について考え、気付いたことを整理する。 (予想される児童の反応) <ul style="list-style-type: none"> ・AさんにくらべてBさんは寝る時間が遅い。だから、体調が悪そう。 ・たかしさんは朝ごはんを食べていない。 ・たかしさんは運動をせずに、テレビを見たり、おかしを食べながら本を読んだりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・2人の児童の生活の様子を比べ、グループで場面絵ごとに気付いた点を発表させる。 ・場面絵を黒板に提示する。また、各グループに1枚、黒板に提示したものの縮小版を用意する。 ・児童の発表を「食事」、「運動」、「休養・睡眠」の3つの視点で整理する。 ・板書したものの中から、睡眠に関するものをピックアップし、焦点を当てて学習を進めていく。
5	3 養護教諭から、睡眠の役割と重要性について話を聞く。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 寝ている時間が短い方は、具合悪そう……。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 睡眠時間が全然違う！ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> ★手だて1 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・T2として、養護教諭の話を聞く。
		
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 夜眠ることで、その日勉強したことが握手みたいにしっかりくっついて、頭に残るんだよ。 </div>

<p>15</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>ナイスなお友だちさがしゲームを行う。</p>  <p>はい、できています！</p> <p>「9時までには寝る」ができていますか？</p> <p>5 自分の生活を振り返る。</p>  <p>必ず「夜9時までには寝る」ようにしましょう！</p> 	<p>★手だて2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3×3マスのビンゴ形式のゲームを行う。一つひとつのマスには、質のよい睡眠と関連のある事柄を絵と文章で記載する。児童は、その内容が達成できているかどうかを友達に聞いて回る。聞いた友達ができていれば、マスにチェックを入れる。これを、すべてのマスがうまるように繰り返す。  <p>「朝、7時までに起きる」は、できている人が少ないね。</p> <p>★手だて3</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前に保護者の協力を得て、1日の生活の様子調べを1日分行っておく。 ・教科書の例と見比べたり、養護教諭の話の聞いたりしたことを踏まえて、自分の生活で改善できそうなことを明らかにさせる。その上で、「これだけは実行する」という目標を立て、生活してみるように伝える。「元気アップ大作戦」及び「やってみてどうだったか」の部分については、家で記入し、翌日提出するようにする。 ・ワークシートに記入したとおりに生活してみるよう、伝える。
<p>2</p>	<p>6 まとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習を振り返る。 ・次時の確認をする。 	

(3) 成果と課題

成果

- ① 児童が活動できる内容になっており、意欲的に授業に臨むことができた。
- ② 「ナイスなお友だちさがしゲーム」は、友達のよさを見付けることができるのと同時に、自分の生活習慣を振り返ることにもつながるよい手だてであった。また、マス目に書かれた9つの項目が、児童の毎日の生活と密接に関わった内容であるため、児童が生活習慣について考えるよいきっかけになった。
- ③ 養護教諭からの専門的な指導は、児童が睡眠の大切さについて知るために有効な手だてであった。

課題

元気アップ大作戦を継続して行うための手だてを検討することが今後の課題である。