

(エ) 1 単位時間の流れ

《ねらい》 もっと健康になるために、健康チェックをすることができる。

- ・健康チェックをすることで、自分の生活を見直し、健康に良い1日の生活の仕方を実践していく意欲をもたせる。

《展 開》

	学 習 内 容 ・ 活 動	教 師 の 支 援 と 評 価
つ か む	1 学習課題を確認する。	・本時は、食事・運動・休養及び睡眠の関係をもう少し探っていくことを話す。
	もっと健康になるために、自分の生活をチェックしよう。	
た し か め る	2 前時に行った生活振り返り表を見ながら、健康チェックカードに記入し、結果を健康の三角形に表す。	
	自分の生活をチェックし、健康の三角形をあらわしてみよう。	
	<div style="text-align: center;"> <p>健康の三角形</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康チェックをしながら、食事・健康・睡眠がバランスよくとれているか考える。 ・表の結果を三角形に表すことで、どこが欠けているのかを視覚的にとらえられるようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>三角形が大きい バランスがよい。 三角形が小さい その部分を見直す。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・三角形を見て、自分の健康について思ったことや感じたことを書かせ、発表させる。 ・より健康になるためには、自分にはどんなことが足りないのかを考えさせるようにする。
	3 健康の三角形を見て、「自分が健康な生活を送っているか」を考え、どんなことが必要かを発表する。	
	4 健康を考えて、生活を振り返り表に記入する。	
	今までの学習を振り返り、健康な生活を考えて表にしてみよう。	
	5 どんなことに気をつけて生活するかを考え発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に大切な食事・運動・休養及び睡眠の3項目のバランスを考え、記入させるようにする。 ・つまづきが見られる児童には、健康チェックカードを見て考えるよう支援する。 ・毎日元気に過ごすためには、どんなことに気をつけて生活していくのか考えたことを発表し、今後の生活に生かせるようにする。
	健康な生活ができるように、これから自分の考えた生活を実践していこう	
ま と め る	6 本時の学習を振り返りまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> ・食事・運動・休養及び睡眠は、互いに関わり合い、バランスよく取り入れることで、毎日健康に過ごせることを確認する。 ・自分で考えた生活を、これから実践していけるように励まし、学習のまとめをする。