アイデア

健康な生活

ベストオブヘルスアドバイス!

中学校・第1学年 副読本中学1・2年

ねらい 元気で楽しい中学生活を送るために必要なことを考えよう。

心身の健康を保持増進するために必要なことは何かを理解するとともに、生活事 例をもとに自他の生活を振り返り、健康な生活をしていくために必要な課題をとら え、望ましい生活態度や習慣を形成していこうとする態度を育てる。

用意するもの

- ○生活実態調査結果
- ○事例の拡大図
- ○ワークシート
- ○付箋

該当教科・時間

- ○特別活動(学級活動) 心身ともに健康な生活
- 外部連携
 - ○養護教諭

指導の流れ

生活実態調査結果から考える (10分)[導入]

養護教諭から生活実態調査結果を聞き、 朝食の摂取状況や、運動、休養と睡眠と の生活習慣について、学級の現状を説明 してもらう。

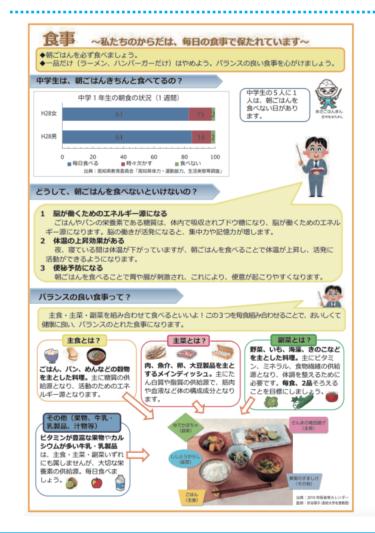
心身ともに健康な生活を送るた _{〔20 分〕}めのアドバイスをする [解決活動①]

自分の生活習慣に近い生活事例を選び、 課題を発見し、課題に対して改善策を考 える(個人)。

同じ事例を選んだ者でグループを作り、 自分の意見を発表し、各グループでアド バイスをまとめて事例拡大図に付箋を貼 り意見を集約して共有する(グループ)。

副読本活用のポイント

生活実態調査結果から、クラスの実態についてつかむ







自己の生活をよりよくしていく (15分) ために、課題を見つけて改善策 を考える [解決活動②]

自己の生活習慣から、具体的な改善策を 意思決定する。

○個人→グループで共有

学習を振り返る[まとめ]

(5分)

本時を振り返り、学習したことや課題改 善策について発表する。