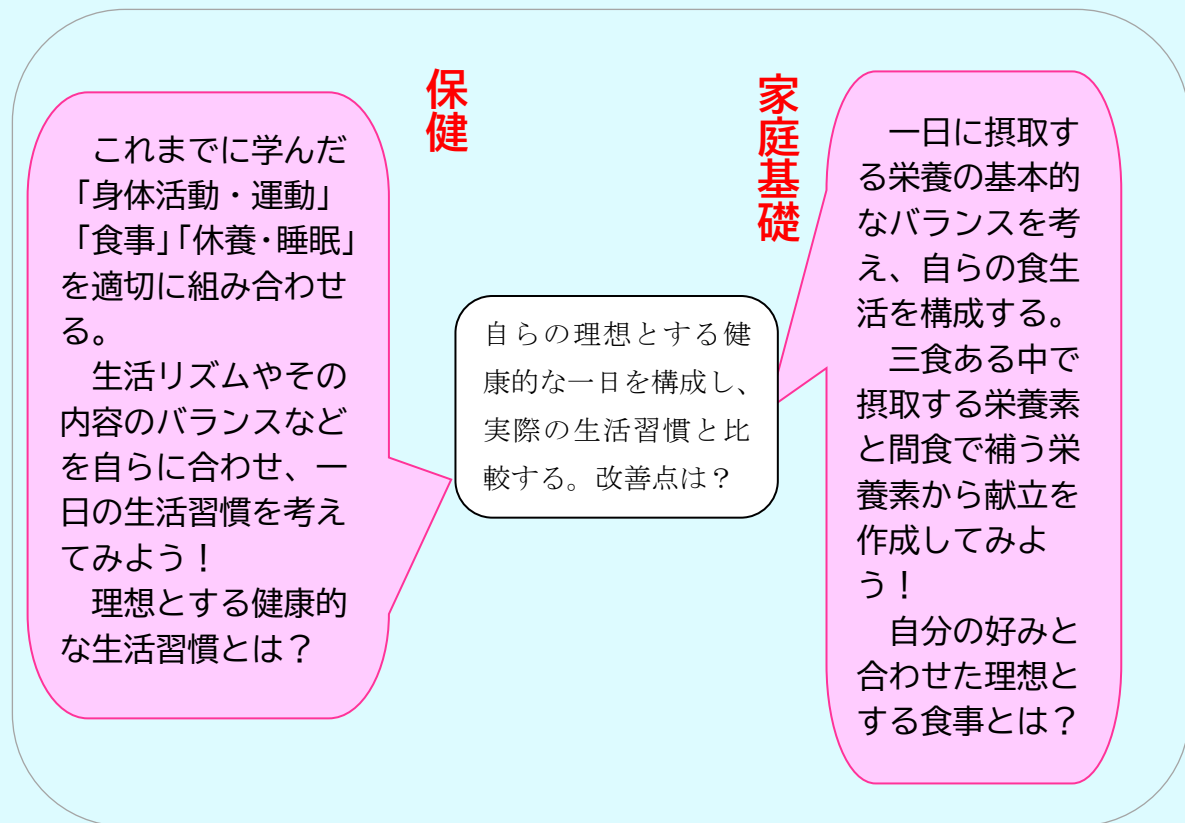


私の理想とする健康的な一日

(1年 保健・家庭基礎)

目 標

- ・ 身体活動や運動、食事、休養、睡眠などを十分に行うことができる、理想とする健康的な一日を構想する。
- ・ 自らの生活に合わせた理想とする健康的な一日と実際の生活を比較し、改善点を見いだすことができる。



授業のねらい

- ① 主体的に調べ、探究する中で、健康的な生活習慣の知識・理解を深め学ぶ。
- ② 自らの生活を理想の一日と比較し、具体的な生活習慣の改善点に気づき、その課題解決を考え、今後の生活にいかす。

授業の流れ（全2時間）

(1) オリエンテーション① 『保健の内容』



保健の授業で事前に学んでいる「身体活動・運動」「食事」「休養・睡眠」の知識を活用し、『理想とする健康的な一日』を各自の生活に合わせ構成することを確認しました。

また、この活動の目標として、作成した『理想とする健康的な一日』と現在の実際の生活を比較し、どのようなところが今後改善できるかを具体的に考え、まとめることを確認しました。

(2) オリエンテーション② 『家庭基礎の内容』



家庭基礎の授業の領域である「食生活」の分野で思考する献立作りから、カロリーや栄養素を考え、『理想とする健康的な一日』の食生活を構成することを確認しました。

また、理想とする食生活と現在の食生活とを比較して、今後どのようなところを改善できるか考えて、まとめることを確認しました。

(3) オリエンテーション③ 『文献の活用』



文献の活用について、図書館司書から助言をいただきました。文献の索引を利用すること、文献を効率よく検索する方法など、探究的な学びに役立つ事柄を理解しました。また、自らの『理想とする健康的な一日』を構想する上で、信頼性の高い情報を利用することの大切さについて考えました。

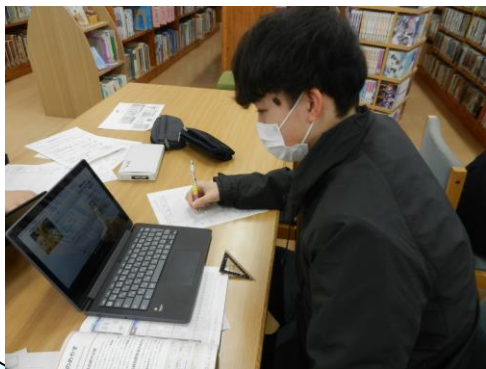
(4) 探究的学び① 『保健の内容』



『理想とする健康的な一日』を各自の生活に合わせ、「身体活動・運動」「食事」「休養・睡眠」を適正に組み合わせる活動を行いました。その後、部活動や課外活動、学習時間や自由な時間での生活の仕方など、生活に必要な事柄を段階的に入れていき、自らの生活スタイルの理想の形を追求していきました。

(5) 探究的学び②

『家庭基礎の内容』



自分の好みをもとにした食事の献立を、文献で調べたりインターネットで検索したりしながら作成していきました。

その際、先生の助言や周囲と協力しながら、自分自身により合っているカロリーや栄養素の量を理解しながら、献立作りに努めました。

また、三食だけでは足りない部分をどのように間食を摂ることで補うことができるのかなど、個別で考えながら生活の時間調整なども行いました。

(6) まとめ



自らの『理想とする健康的な一日』を作成した後、現在の実際の生活と比較し、どのようなところが今後改善できるかを具体的に考えました。まとめをする中で、全ての事柄を改善することができなくとも部分的に改善することで、これまでよりも健康を保持増進することが可能になることに皆が気づきました。

授業の成果

- ① 生徒が、自らの生活を振り返ることにより、目標となる『理想とする健康的な一日』に少しでも近づく探究的な思考ができました。
- ② 与えられた知識の獲得にとどまらず、生徒自身が実践的なイメージを持ちながら、自らの今後に生きるまとめをすることで、自ら獲得する知識を得ることができました。
- ③ 単独の教科上の理解や技能にとどまらず、他教科との連携した授業により、知識を幅広く活用することで、より高い価値をもたらすということが理解できました。