

学級活動指導案

尾道市立三庄小学校

指導者 山田 千秋 T1

半田 明美 T2

1 日時 平成16年12月10日(金) 5校時

2 学年 第3学年1組 25名

3 主題名 生活習慣を見直そう

4 主題について

生涯にわたる健康の保持増進のために学齢期に正しい生活習慣や規則正しい生活リズムを身につけることが大切である。特に成長期に向かうこの時期に健康3原則の大切さを理解させ、自分の生活の中に取り入れていこうとする態度を育てたい。

5 指導計画

一次 自分発見、生活マップ

二次 わたしとしじみちゃんの生活リズム(本時)

6 本時のねらい

- ・紙芝居を通して、健康によい生活について考える。
- ・生涯にわたって健康であるためには、規則正しい生活のリズムが大切であることを知り、実行しようとする。

7 準備物 紙芝居「それゆけそれゆけしじみちゃん」、

生活のリズム・健康3原則の掲示物、ワークシート、ふりかえりカード

8 展開

	学習活動	・指導上の留意点 *評価〔方法〕
導 入	1 前時を想起する。 ・生活習慣は人によって違う ・自分が好きでよくしていること、好きでなくてあまりしないことを思い出す ・健康でよりよい生活をするために、自分の生活習慣を改善していくことが大切	T1：生活マップを配布し、マップの と に書いたことを1つずつ発表させる
展 開	2 しじみちゃんの生活習慣について考える 紙芝居「それゆけそれゆけしじみちゃん」を13場面まで見る 3 しじみちゃんの生活を振り返って、どんなことが健康によくないか考え、ワークシートに書き発表する ・夜寝るのが遅い ・朝起きるのが遅い ・朝食の時、食欲がない ・授業中にあくびをする ・あまり運動をしない 4 しじみちゃんの生活を改善する方法を考える	T2：紙芝居「それゆけそれゆけしじみちゃん」を読む これらのことばが円になるように貼る *しじみちゃんの生活で健康によくないことが何か気づくことができる〔ワークシート・発表〕

	黒板に貼ってあるカードを見ながら改善方法を考える <table><tr><th>カードの表</th><th>カードの裏</th></tr><tr><td>夜寝るのが遅い</td><td>早くねる ↓</td></tr><tr><td>朝起きるのが遅い</td><td>朝早く起きられる ↓</td></tr><tr><td>朝食の時，食欲がない</td><td>朝食を食べる ↓</td></tr><tr><td>授業中にあくびをする</td><td>授業中眠くない ↓</td></tr><tr><td>あまり運動をしない</td><td>運動してみよう</td></tr></table> 5 しじみちゃんにアドバイスをおくろう しじみちゃんはどうすればいいか考え，具体的な方法をワークシートに書き，発表する ・夜早くねて，すいみん時間を長くする ・毎日運動する 6 紙芝居の後半を見る みんなのアドバイスが届いたか考えながら，続きを見る 7 しじみママからのメッセージを聞き，小学生の頃の生活習慣が将来の健康につながることを知る。	カードの表	カードの裏	夜寝るのが遅い	早くねる ↓	朝起きるのが遅い	朝早く起きられる ↓	朝食の時，食欲がない	朝食を食べる ↓	授業中にあくびをする	授業中眠くない ↓	あまり運動をしない	運動してみよう	「夜ねるのが遅い」を「早くねる」に変え，→で次の項目と結ぶことで5つのことが連動しており「早くねる」ことで他のことも改善できることに気づかせる 生活のリズムについて説明する 健康3原則について説明する 紙芝居の続きを読む T 1：しじみママからの手紙を読む
カードの表	カードの裏													
夜寝るのが遅い	早くねる ↓													
朝起きるのが遅い	朝早く起きられる ↓													
朝食の時，食欲がない	朝食を食べる ↓													
授業中にあくびをする	授業中眠くない ↓													
あまり運動をしない	運動してみよう													
まとめ	8 ふりかえりカードに記入する。 ・小学校時代のしじみちゃんのような生活をしていないか自分の生活を振り返る ・冬休みに健康的な生活を送るための目標を考える	* 自分の生活習慣を見直し，改善しようとしている 〔振り返りカード〕												

生活しゅうかんを見直そう

わたしとしじみちゃん的生活リズム

3 年 1 組 番

- 1 「しじみちゃんの1日」のお話の中で、しじみちゃんのけんこうによくない生活やようすはどんなことがありましたか？

- 2 けんこうによくない生活をしているしじみちゃんにアドバイスをしてあげましょう。しじみちゃんになるほどと思って良い生活に変えられるようなアドバイスをしてあげましょう。



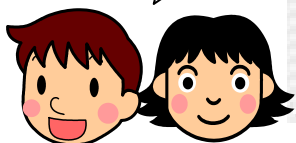
- 3 小学生のころのしじみちゃん(夜ねるのがおそい,朝おきるのがおそい 朝,食よくがない,じゅぎょう中にあくびがでる,あまり運動をしない)と,今の自分の生活をくらべてみよう。

- 4 けんこう的な生活をするために,冬休みの目ひょうを決めよう。
(どうしてその目ひょうにしたか,わけも書こう)

けんこう的な生活をするために,がんばることを決めよう。

冬休みの目ひょうは

そのわけは



かみしばいを使った今日のべんきょうは楽しかったですか。

すごく楽しかった



楽しかった



ふつう



楽しくなかった



ぜんぜん楽しくなかった



しじみちゃんへのアドバイスを考えることができましたか。

すごくできた



できた



ふつう



あまりできなかった



ぜんぜんできなかった

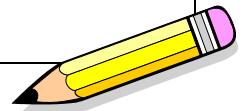




ワークシート

3年1組 番

- 1 友だちの意見を聞いて気がついたことや感じたことを書こう



- 2 自分の生活習慣についてどんなところをもっとがんばろうと思いますか？

