

第4学年 学級活動（2）指導案

期 日 平成 年 月 日（水）第3校時

場 所 4年1組 教室

指導者 T1 学級担任

T2 栄養教諭

- 1 題材名 「自分の食生活を見直そう」 (イ) 基本的な生活習慣の形成
(カ) 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
(キ) 学校給食と望ましい食習慣の形成

2 題材設定の理由

本題材は、食生活の改善や睡眠時間の確保など、望ましい生活習慣を確立させることで、心身ともに健康な生活を送ることができるようにすることをねらいとするものである。心身ともに健康な生活を送るためには、睡眠、食事、運動などの習慣を見直し、改善していくことが必要である。

本学級男子18名、女子12名の児童に「生活習慣についてのアンケート」を実施したところ、すべての項目において望ましい回答をした児童はひとりもいなかったことから、生活習慣になんらかの課題があることがわかった。特に、「おやつ時間が決まっていない」、「夕食の時間が決まっていない」、「夕食後飲んだり食べたりしている」など放課後や、夜の過ごし方の問題。また、「朝すっきりと目覚めることができない」、「夜布団に入ってすぐに眠れない」という睡眠に関する問題も明らかになり、これらが相互に関連していることも分かった。

このことから、「朝の目覚め」や「夜の睡眠」に、おやつ、夕食、夜食など帰宅後の食事の取り方が関係していることを理解させ、児童一人ひとりに各自の食生活を見直させ、日常生活での実践につなげられるのではないかと考え本題材を設定した。

本時では、課題の意識化の段階で、睡眠と体調の関係に気づかせ、めあてにつなげる。課題の追求の段階では、さらにグループごとの話し合いにより、元気に過ごすためには「食事」「睡眠」「運動」が大切であることを確認させる。特に、学級全体の話し合いの場では、食生活について話し合うことで、めあての焦点化を図り、栄養教諭（T2）の話につなげる。栄養教諭より「食事と睡眠の関係」について専門的な立場からアドバイスをすることにより、「食事」と「睡眠」や「運動」の関係について理解を深めさせ改善への意欲を高めさせたい。その後、事前に行っていた「自分の生活をふり返ってみましょう！」カードから、自分の生活をふり返り、改善策を考えさせ、実践へと導いていきたい。

3 ふくしまっ子食育指針の目標との関連

「食べる力」との関連

食べる力の要素	○ 期待する姿
食事のリズムがもてる	○ 1日3回の食事のリズムがもて、間食の意義がわかる。

4 本時の目標

望ましい生活習慣を維持するためには、食事の取り方が大きく関わっていることを知り、自分の食生活を振り返り具体的な改善策を考え、積極的に実践していこうとする態度を育てる。

5 展開

段階	学習活動・内容	時間形態	◎テーマに迫る手立て ●指導上の留意点 <達成基準・追試道>		資料
			T 1	T 2	
課題の意識化	<p>1 生活習慣に関するアンケート結果から、本時のめあてをつかむ。</p> <p>(1) アンケート結果を見て、すっきり目覚められなかった日の体調を想像し発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 眠い ・ だるい ・ 疲れる ・ 調子が出ない ・ 勉強に集中できない ・ 食欲がない ・ 元気が出ない <p>(2) 本時のめあてをつかむ。</p>	5分一斉	<p>【感じる】</p> <p>◎「朝すっきり目覚めているか」の資料(4年1組の実態)を提示することによって、朝の目覚めと体調の関係に気づかせ、本時の学習への問題意識を起こす。</p> <p>●すっきり目覚めなかった日の体調を想起させることにより、睡眠と体調の関係に気づかせる。</p>		アンケート結果
<p>毎日、元気に過ごすためにはどうすればよいか考えよう。</p>					
課題の追求	<p>2 元気になる方法を考え発表する。</p> <p>(1) グループで元気になる方法を考え、アイデアカードに書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 早く寝る ○ 運動をする ○ 好き嫌いをしない ○ 朝ごはんを食べる <p>(2) アイデアカードを基に、元気になる方法を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 睡眠 ○ 運動 ◎ 食事 <p>(3) 学級全体で話し合う。</p> <p>3 元気になる方法と食事の関係について栄養教諭の話聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 睡眠時間と成長ホルモンの関係 ○ 成長ホルモンと食事の関係 ○ 睡眠と体温の関係 ○ 夕食の時間と体温の関係 ○ 夕食とおやつの時間の関係 ○ カフェインの影響について 	15分 小集団	<p>● 元気になるための方法を例として発表させることで、グループで活発な話し合いができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 机間指導で話し合いの視点を与えることにより、活発な話し合いができるようにする。 ● カードに書かせることにより、意欲的に発表できるようにする。 ● カードを分類することにより、元気に過ごすためには「睡眠」「食事」「運動」が大切であることに気づかせる。 ● 夕食の時間、おやつの時間が決まっていななどの児童の実態をグラフで提示することにより、食生活について話し合うことを確認し、めあての焦点化を図る。 <p>【考える】</p> <p>◎ 毎日元気に過ごすための方法をグループで話し合い考えさせることにより、「食事」「睡眠」「運動」が関わっていることに気づかせる。</p> <p>【考える】 栄養教諭から、睡眠と食事の関係について科学的な資料に基づき話を聞くことにより、自分の日常の食生活をふり返って考えられるようにする。</p>		<p>アイデアカード</p> <p>おやつの時間・夕食の時間が決まっているかのグラフ</p>
	<p>4 自分の生活をふり返り、改善点を見つけ、改善するための方法を考える。</p> <p>(1) 「自分の生活をふり返ってみましょう。」より、自分の改善点を見つける。</p> <p>(2) 改善策を考え、ワークシートに記入する。</p>	10分	<p>●課題の多い児童には、個別に指導することにより、課題解決に向けた改善策を考えることができるようにする。</p> <p>【表す】</p> <p>◎ 「わたしの元気いっぱい作戦」に食生活の改善点と、改善方法を書かせることにより、具体的な計画を立てることができるようにする。</p>		生活チェック表

課題
の
解決

(3) 改善策を発表する。

●改善策を発表させることにより、
実践への意欲を高められるようにす
る

【生かす】

◎「元気いっぱい生活カレンダー」に計画の
実践記録を書かせることにより、日常生活
で生かすことができるようにする。