

体育科（保健）学習指導展開例

- 1 学年 第6学年
- 2 単元名 「生活のしかたと病気（望ましい食習慣について）」
- 3 本時の目標 生活習慣病など生活行動が主な用意委となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事を取るなど、望ましい生活習慣を身に付けることが必要であることを理解し、自分の家族へ働きかける気持ちをもつ。
- 4 学習の展開

子どもの学習活動	留意点等
<p>日頃の生活習慣で、当てはまるものに○を付けてみよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起き ・毎日の外遊びや運動 ・朝食は毎日食べる ・栄養バランスの取れた食事 ・糖分や脂肪、塩分のとりすぎをしない <p>食事、運動、休養などの生活のしかたと深く関係している病気を生活習慣病と言い、中でも、がん、心臓病、脳卒中は日本人の死亡原因の上位を占めている。</p> <p style="text-align: center;">「食生活」についてのDVD動画を観てみよう</p> <p>君たちと同じ、ある学校の6年生のストーリーなんだ。</p> <p>動画Ⅰ 学校給食の食べ残し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みんなはどう思う？ ・残さなければ…、そうは言ってもね。 <p>↓</p> <p>動画Ⅱ 「お出汁」の力とは？ 「和食」を世界が注目！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お出汁って知ってた？ ・和食はユネスコ無形文化財。世界の宝。 ・お出汁にはどんな力があつた？ <p>↓</p> <p>動画Ⅲ 栄養バランスの取れた食事とは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5大栄養素って言ってたね。 ・働きから3つのグループになるんだね。 ・栄養バランスの取れた食事って、どんな食事だった？ <p>→ワークシート2にまとめてみよう。</p> <p>↓</p> <p>動画Ⅳ あなたの家族の食生活はどんな感じ？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大人も栄養バランスを考えることが大切なんだね。 ・はじめくんの家族はどう変わったかな？ <p style="text-align: center;">健康は、「栄養バランス」からなんだね。 みんなのおうちの人の食生活はどうだい？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うちはお父さんが家で毎日お酒（ビール）を飲んでいる。だから、ご飯は食べなくて、チーズなどのおつまみだけ食べているよ。 ・夕食にはあまり野菜が出ていないなあ。 ・うちの家族は、何にでもお醤油をかけている。これって塩分の取り過ぎかも。 <p style="text-align: center;">さあ、今日帰ったら、はじめくんと同じように、家族に何て声をかける？</p> <p>→ワークシート3に書いてみよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お酒の量を考えて、飲み過ぎないようにぼくも話してみる。 ・揚げ物を毎日食べると、脂肪の取りすぎになるから、献立を一緒に考えるようにしてみたい。 ・苦手な食材には、お出汁の力を借りて食べやすくできる方法をお母さんをお願いしてみる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートにて、自分の日頃の生活習慣を振り返らせろ。 ・食事、運動、休養がキーワードとなることを知らせる。 ～保健教科書「生活の仕方と病気」 ・自分たちの問題として考えさせる。 ・学校での実際の給食残食料のデータを用意して提示するとより効果的。 ・ユネスコ無形文化遺産～2013年に日本の伝統的な食文化として登録。 ・自分の食生活にもお出汁を使った和食が多くあることに気付かせる。 ・ワークシートに、5大栄養素、3つのグループについてまとめる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>⑤ ・5大栄養素への理解と、食品の3つのグループの働きについて理解しているか。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・この学習に入る前に予め、自分と家族の1週間の食事の記録を取っておくと良い。 ・家族構成やそれぞれの家庭での違いがあることに、一定の配慮をしながら進めることが大切である。 ・ここで学んだことを踏まえて家族の食事を想起させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>・生活行動が起因となる病気の予防と食事の関係について知り、家族を含めた周囲の大人の食生活の重要性について理解したか。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>⑥ ・今日の学習を自分事として捉え、具体的に家族にかける言葉を考えることができてるか。</p> </div>

生活のしかたと病気 ~望ましい食習慣について~

年 組 名前

1 日頃の生活習慣で、当てはまるものに○をつけてみよう。

- [] 早寝早起き [] 毎日の外遊びや運動 [] 朝食は毎日食べる
[] 栄養バランスのとれた食事 [] 糖分や脂肪、塩分をとりすぎない

ほかに心がけていることは？



2 DVDを見て、考えよう。

はじめ



給食でシイタケを残しちゃうんだ！

お出汁についてまとめよう

おばあちゃん

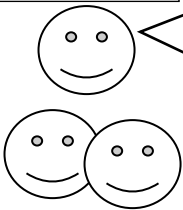


◎栄養バランスについてまとめよう

・ 5大栄養素って？

・ 3つのグループって？

はじめと家族



はじめくんの家族の食事は？

◎あなたの家族の食事はどう？

3 今日から、自分でも考え行動しよう。食生活の大切さを大人にも伝えよう。

あなたは自分の食生活をどうしていきたいと思いませんか？

あなた



今日帰ったら、はじめくんと同じように、家族に何て声をかけますか？