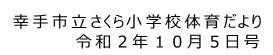


377 No. 9





仲秋の候、お変わりなくお過ごしのことと存じます。今回のさわやかだよりでは、9月30日(水)に行なった3年生の体育研究授業の様子をご紹介します。

<研修主題>

『生 き生 きと学 び、主 体 的 に取り組 む児 童 の育 成 』

~一 人 一 人 が自 己 の体 カ の伸 びを実 感 できる実 践 を通 して~



第3回 校内授業研究会 9月30日(水)第6校時 3年1組にて授業 低学年担当 内田 領子 「けんこうな生活」(保健領域)





【生活場面のイラストでイメージ】 健康な生活とは?

△朝ごはんを食べる時間がないんだな… △トイレをがまんしてる… △夕飯で食欲がなくなってる…

△なかなか眠れないのかな…



TOTAL CONTROL OF THE PARTY OF T

【吹き出し】生活リズムのアドバイスを考えよう。

早か早おきちゅんとしないと専月二 (すんなべれなな ケームをおりすぎなが、目を悪くしならうと・

そんな時間におう、ろにかってると、夜かんまりねれないよ。

「運動」すると、疲れるからぐっすり眠れるよ!!



きそく正しい生活をつづけることによって、自分に合った生活のリズムを つくることができる。毎日をけんこうに すごすためには、運動、食事、休

すごすためには、運動、食事、休 養、すいみんを自分の生活のリ ズムに合わせてとることが大切です。 ○ぐっすり「睡眠」 ○しっかり「食事」

○元気に「運動」 バランスがとれるように規則正しい 生活リズムにしよう!!

3年保健「けんこうな生活」では、一日の生活を振り返ることで、自らのよりよい生活リズムについて具体的に考えることができました。

初めて学習する「保健体育」では、場面絵を通して生活の課題を発見し、健康に過ごすための「運動・食事・休養睡眠」に着目しました。

鬼ごっこなどの遊び、お風呂掃除などのお手伝いも運動になると分かる と、バランスのとれた実践的な生活リズムを考えていました。

