第２学年　学級活動(2)指導案

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１　題材名　　「健康な生活を送るために　　―生活習慣病予防―」

（オ　食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成）

２　題材設定の理由

　　本学級は、男子１１名、女子１１名、計２２名（特別支援３名含む）の学級である。男女とも仲がよく、いろいろな場面で助け合って学校生活を送っている。

東和地区は、部活動や地域のクラブなどスポーツの盛んな地域であり、日常的に体を動かす機会は多い。また毎日の給食の様子では、男女とも好き嫌いなく残さず食べている。しかし、「朝食について見直そう週間運動」アンケートの結果、毎日朝食は食べてきているが、単品で食事をしたり、野菜や汁物を摂取しない生徒が２２％いる。また食生活アンケートでは、一日２時間以上テレビやゲームなどを行う生徒も半数おり、２３時以降に寝る生徒も１８％いるというという結果が出ており、課題を抱えていることが分かる。

そこで、生涯にわたり健康でいきいきとした生活を送るために、自分の食生活を振り返り、生活習慣を改善しようとする意識や態度を育成したいと考え、本題材を設定した。

意識化の段階で、食生活アンケート結果から学級の問題点を自分事と捉えられるよう、問題意識を高めるようにしたい。現状把握の段階で、福島県の死因上位のグラフから食生活と健康が密接に関係していること気づかせ、食事が健康に与える影響について考えることで、バランスのよい食事の重要性について理解する。原因追及の段階で、グループ活動で個々の問題点を話し合い、生徒同士で意見を交流し、考えを深めることで、具体的な解決策を考えさせたい。また、全体で意見を検討することで、具体的な目標を考えるようにさせたい。実践意識化の段階で、今後の実践目標を立て、５日間の実践を通して、定着化を図りたいと考える。

３　『ふくしまっ子食育指針』との関連

|  |  |
| --- | --- |
| 食べる力の要素 | 期待する姿 |
| 食を通した健康作りに主体的にかかわる。 | 生涯にわたり健康な生活を送るためには、食事が大切であることを理解し、食生活を見直し改善の意欲をもつことができる。 |

４　　評価規準

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| よりよい生活や人間関係を築くための知識・理解 | 集団の一員としての活動を通した思考・判断・表現 | 　主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度 |
| 食事と病気の関係について考え、バランスのよい食事の大切さを理解している。 | 自らの食生活を見直し、健康な生活を送るためのよりよい方法を具体的に決めようとしている。 | 生涯にわたり、健康な生活を送るための目標を具体的に決め、実践しようとしている。 |

５　活動計画

|  |  |
| --- | --- |
| 事　　前 | 事前調査：生活習慣チェックシート・朝食調べ |
| 本　　時 | 学級活動（２）自分の食生活を見直し、改善策を決めよう |
| 事　　後 | 給食時：生徒の喫食状況を確認する。５日間の目標実践に取り組む  |

６　本時の目標（ねらい）

食事と健康が密接に関係していることに気付き、自分の食生活を見直し、具体的な改善策を決めることができる。

７　本時の活動

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 段階 | 学習活動・内容 | 時間(形態) | ○指導上の留意点　　※評価 | 資料 |
| Ｔ１ | Ｔ２ |
| 意識化 | １　学習の課題を把握する。（１）アンケート結果から自分の生活を振り返る。（２）本時のめあてを知る。　自分の食生活を見直し、改善策を決めよう | 5（一斉） | 〇　生涯にわたり健康な生活を送るためには、食事や生活習慣が重要であることに気づかせる。〇　アンケート結果から生活習慣を確認し、めあてにつなげる。〇　めあてを板書する。 |  | アンケート結果 |
| 現状把握・原因追求 | ２　生活習慣病と食事について知る。（１）日本人の死亡原因から食事と生活習慣病の関係を知る。・主な死因は、食生活が原因で起こることを理解する。（２）生活習慣病予防のための食事のとり方のポイントを知る。 ・学校給食を見本としごはんを主食として、主菜、副菜、汁物を揃えることを理解する。３　生活習慣病を予防するために大切なことを話し合い、発表する。（１）自分の食生活を振り返り、改善策を話し合う。・自分手帳（健康P20食生活P26）などを参考にする。（２）食生活改善の具体的な改善策を発表する。 | 15（一斉）15（班）8（一斉） | ※生活習慣病の要因や予防の食事について理解できたか。（観察・ワークシート）〇　健康な食生活を送るために、どのようなことを心がけるとよいか、グループで話し合い、ワークシートに記入させる。〇　より具体的な改善策を発表できるようにする。 | 〇　死因の上位の生活習慣病は、食生活の影響が大きく、バランスのよい食事は生活習慣病の予防になることに気づくことができるようにする。○　学校給食の献立を例にし、主食・主菜・副菜・汁物をバランスよくとることの大切さを伝える。〇　生活習慣病の原因となる行動や食事、三大死亡原因を念頭に置きながら、生活習慣病にならないための改善策を用紙にまとめるようにする。〇　机間指導、支援する。〇　質問への応答、補足説明をする。〇　よりよい改善方法となるよう、助言をする。〇　板書する。※望ましい食生活を実践するために、具体的な方法を話し合うことができたか。（発表） | ワークシート自分手帳ワークシート自分手帳まなボード |
| 実践意識化 | ４　これから実践していくことを決めＭｙルールを発表する。 | 7(個別） | 〇　自分の健康のために、自己目標を設定し実践していくことを伝える。※具体的な改善策をまとめることができたか。（ワークシート・発表） | 〇　目標についての賞賛やアドバイスをし、実践意欲を高める。 | ワークシート |

８　指導上の留意点

　　一人一人が具体的な目標を決めることができるよう、支援する。

９　準備・資料等

　　自分手帳、ワークシート、ホワイトボード、まなボード、パソコン、タブレッド

　　給食写真、フラッシュカード

１０　板書計画

めあて　自分の食生活を見直し、改善策を決めよう

元気の輪

テレビモニター

改善点

給食の写真

死亡原因

グラフ

　ワークシート

自分の食生活を見直し、改善策を決めよう

今日のめあて

年 　　組　　氏名（　　　　　　　　　　　　　　　　）

１　改善策をまとめましょう。

〈　課　題〉

〈変えていきたいところ〉

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

2　自分のこれからの目標Mｙルールを書きましょう。

3　実践しましょう。　　できたら〇をつける。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 　　　　/　　　（　） | 　　　　/　　　（　） | 　　　　/　　　（　） | 　　　　/　　　（　） | 　　　　/　　　（　） |
|  |  |  |  |  |

守ることができた　〇　　　　だいたい守ることができた　　△　　できなかった　×

4　Ｍｙルールを実践した感想や課題を書きましょう。

5　栄養教諭から