

題材例 「集中力・学力アップを食生活から考えよう」

対象：中学校3年生

題材設定の背景			
<p>成長期の大切な時期に、健全な食生活や正しい生活習慣を身に付けさせる事は、生徒達が健康でいきいきとした人生を送るために重要であると考えます。受験に向けて意欲的に学習に取り組んでいるこの時期は、就寝時間が遅くなり、朝起きられず、朝食を食べないで学校に来るなど生活リズムがくずれ、疲れを感じている生徒も多い。忙しい時こそ自己の生活を見つめ、健康を守る事の大切さを伝えたい。そこで「集中力アップ・学力アップを食生活から」という生徒の興味をひく目標を立て、生徒達の実態を示す中で、生活を振り返り、問題点を改善して、身体的な面から受験への体制作りを行っていく。担任が主体となり授業を進め、学級での継続的な指導につなげ、健康的な生活習慣の実践化を図りたい。</p>			
<p>ねらい 食生活を中心に自分の生活を振り返り、問題点を見つけて改善方法を考えることができる。</p>			
	活動の内容	主な指導と支援	
		T 1	T 2 (栄養士など)
活動の開始	<p>朝食喫食と成績のグラフを見て、グラフから気付く事を考え、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝食を必ず食べる人の方が成績が良い 朝食を食べると頭が働く <p>本時のねらいを知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> グラフを見て気付くことを発表させる。 クラスの様子から学力を上げるためには、食生活を見直す必要があることを伝え、本時の課題を提示する。 	<ul style="list-style-type: none"> プロジェクタで朝食喫食と成績や心の状態との関係のグラフを提示する。 食事（朝食）と集中力とのかわり大きいことを確認する。
<p>集中力・学力アップを食生活から考えよう！</p>			
活動の展開	<p>Aさんの例から、Aさんの生活時間と食事内容の問題点を考え発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 寝るのが遅い ・夕食が遅い 食事が少ない(朝食の量) バランスが悪い ・野菜が少ない <p>Aさんが勉強に集中するための望ましい生活と食事内容の改善方法を考え、発表する。(班活動)</p> <ul style="list-style-type: none"> 早く寝る ・遅くに食べない 食事の量を増やす ・野菜を加える <p>成績アップの食生活の改善ポイントを知る。</p> <p>朝食を必ず食べる そのために、</p> <ul style="list-style-type: none"> 12時前に寝て、早起きする 脳に必要な栄養を必ずとる 夕食・夜食は消化の良い物にする <p>ビタミンをとり、病気への抵抗力をつける そのために 野菜・果物をとる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ワークシートでAさんの事例を示し、問題点を考えさせる。 生活時間や食事内容を中心に問題点を整理する。 Aさんの生活時間と食生活の改善方法を考えさせる。 理由まで発表させ、まとめる。 栄養士（栄養教諭）が話をするときには、質問がないか、確認しながら進める。 	<ul style="list-style-type: none"> 出された意見を板書する 資料を提示して、朝食だけでなく、前日の過ごし方も見直す必要があることに気付かせる。(食事の時間、内容を中心に) 受験期に必要な食生活のポイントを科学的な根拠を踏まえ、資料を基に補足する。
活動のまとめ	<p>自分の生活時間・食事内容と今日の活動で考えたことを比べ、これから改善したいことをまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 活動を振り返り、改善点が実践できるように導く。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のポイントについては資料を配布し、活用させる。 実践できる方法を個別に指導する。

備	事前の活動
	・ 生活時間と食の実態を把握するため、アンケートを実施する。
考	事後の活動
	・ 家庭への協力を呼びかけたり、学級や学年で指導をしたりして、実践の定着を図る。 ・ ワークシートについては、実態に応じて書き直すと、使いやすくなるを考える。 ・ Aさんの食生活の見直しをさせることで、自分の食生活を見直させることが目的である。また、一人一人、家庭の実態は違うので、十分に配慮しておく必要がある。