A 基本的生活習慣	生活リズムを整える	道徳 A(3)

育 Me 科 学習指導案 「早寝早起き朝ご飯」

〇ねらい

不規則な生活リズムが与える問題点を知り、自分の生活を振り返って生活リズムを整える。

〇活動の流れ

	活動内容	進め方・支援	育 Me 科の視点
導入 10分	事前課題:生活リズムチェック表(睡眠朝食調査)を使い、生活チェックしておく。(1週間分チェック。) **1 あいさつ** **2 学習内容の理解** ・朝食を食べない日がある人に理由と食べていない日の起床時間を聞く。 (例)食べる時間がない、寝起きはお腹が空いていない、家族も食べない等 ・毎日朝食を食べている人の起床時間を聞く。 ・朝食を毎日食べているか確認し、朝食を食べないとどうなるか考える。 (例)ぼーっとする、集中できない、元気が出ない等 ・元気よく学校生活を送るためには規則正しい生活をすることが大切であることを伝え、本時のめあてを提示する。 **3 本時のめあての掲示** 規則正しい生活をするための目標を決めよう。	・朝食を児童がいない場合、どのような状況だと朝食を食べないか、想像させる。1 週間の生活リズムチェック表の悪い例を示す。 ・朝食の有無と起床時間の関係に気づかせる。 ・朝食を抜くことによって問題が生じることを認識させる。	
展開 30分	**4 規則正しい生活とはどのような生活か確認する。** ・規則正しい生活とはどのような生活なのかを聞く。 (例)朝食を食べる、朝食だけでなく昼食・夕食もきちんと食べる、早く起きる、早く寝る、お風呂に入る、体を動かす等 ・規則正しい生活を送るためのキーワードを確認する。 規則正しい生活のキーワード=早寝・早起き・朝ご飯 ・小学生に必要な睡眠時間や、寝るのが遅くなったり睡眠不足になったりすることで起こる悪影響について伝える。 体や脳の成長を進める「成長ホルモン」は夜寝ている間に分泌される。 →寝るのが遅くなると「成長ホルモン」の分泌が減る。 →身長が伸びない、運動能力が上がらない、勉強が身に付かない。 小学生に必要な睡眠時間 9時間。最低でも8時間必要。 ・「早寝・早起き・朝ご飯」を実行するために出来そうな工夫について、グループで話し合う。 (例) ・きちんと朝食を食べるために、朝早く起きる。 ・朝早く起きるために、夜更かしせず早く寝たり、アラームをかけたりする。 ・夜早く寝るために、やるべきことは帰宅後すぐにとりかかる、後回しにしない。等 **5 規則正しい生活をするための自分の目標を考える。** ・「生活リズムチェック表」を見ながら自分の生活リズムの弱点・苦手な点を見つけ、それをもとに今後の目標を立て、ワークシートに記入する。	・ただ起きて朝食を食べれば良いのではなく、毎日同じ時間に行うことが「規則正しい」ことを認識させる。 4年生が1人ずつ入り3グループに分かれて交流する。 ・ワークシートに記入	早く起きるのが良いというわけではなく、「規則正しい」の意味を確認する。
まとめ 5分	**6 ふりかえり** ・目標をペアで交流する。 ・「生活かいぜんチャレンジウィーク」として、今夜から1週間、立てた目標を達成できるように挑戦することを伝える。 **7 あいさつ** 事後指導:生活かいぜんチャレンジウィーク終了後、ワークシートの振り返り部分を記入する。		