　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　年　　　組　　　番　氏名

１　生活習慣病と日常の生活行動（２）

（１）学習のねらい

生活習慣病を予防し、健康を保持増進するには、適切な食事、運動、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を実践することが必要であることを理解し、説明することができる。

（２）評価の観点

〇関心・意欲・態度

生活習慣病を予防し、健康を増進するための適切な食事について、関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。

〇思考・判断

生活習慣病を予防し、健康を増進するための適切な食事について、学習したことを、個人および社会生活や事例などと比較したり、分類したり、分析したりするなどしている。また、筋道を立ててそれらを説明している。

　〇知識・理解

生活習慣病を予防し、健康を増進するための適切な食事について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

＜設問＞

あなたの今後の生活の中で、生活習慣病を予防するための食生活として気をつけていくことを、人生の食生活３箇条としてまとめなさい。

また、３箇条の設定のポイントを書きましょう。

●以下の課題についてノートやファイル（PCなどを活用）にまとめるなどしましょう。

（課題１）生活習慣病として、教科書で紹介されている病気の中から、食生活に関係あるものを書きましょう。また、その中から一つの病気を選び、食生活とのかかわりを説明してください。

（課題２）食事は私たちの心身両面の健康にとって重要な意義をもっています。精神的な健康にどのようにかかわっているのか具体的な例をあげて説明してください。

（課題３）あなたの現在の食生活は健康的なものですか。また、そう思う理由も含めて書いてください。

（課題４）あなたの現在の食生活をより健康的なものにするためにはどうすればよいですか。課題点と改善点を具体的に上げて、説明してください。

●課題を実施した後で、<設問>に対する自分の考えを書きましょう。



＜参考資料＞

※設問や課題を考え、まとめる上で参考とした資料を記載してください。

例）保健体育の教科書、ＷＥＢサイト（厚生労働省等）