

健康的な生活習慣とは何か？

～調べ学習・発表～

○はじめに

がん・心臓病・脳卒中といった生活習慣病が日本における死因において高位を占めている。そのような現代において、生活習慣病を予防するための健康的な生活習慣についてより深く理解するため、調べ学習・発表を行った。調べ学習・発表には、自らの情報端末(スマートフォンやパソコンなど)を使い、グーグルスライドで資料を作成し、発表した。

○実施方法

- 対象生徒 1 学年在県生徒(9名)
- テーマ設定 ①運動と健康 ②食事と健康 ③休養・睡眠と健康 の3つから1つを選択した。
テーマごとに必ず入れる内容を指定し、学習すべき内容が盛り込まれるようにした。
- 発表方法 グーグルスライドで資料作成し、1人 3～5 分で発表した。
- 授業計画 【準備】:5時間 【発表】:2時間

○振り返り

在県生徒ということで、準備に時間を要した。母国語で調べ、理解し、それを日本語に変換して資料をつくる作業に手間取っていた。グーグルスライドでの資料作成については、「情報」の授業で実施していたこともありスムーズにできていた。文字だけでなく、写真やイラスト、統計を用いてプレゼンをする場面も見られた。

発表についても、あらかじめ発表原稿を作成したことで、スムーズに発表ができた。内容としても、「テーマごとに必ず入れる内容」以外にも、自分の気になった事柄について調べ発表ができていた。

以下は、授業資料(資料①)と実際に生徒が作成したスライド資料(資料②)を掲載する。



健康的な生活習慣とは何か？

～調べ学習・発表～



1.目的 生活習慣病を予防するために、健康的な生活習慣とは何かを具体的に理解するため。

2.方法

- ・ スマートホンやタブレット端末を使い、テーマの内容を調べる。
- ・ 調べた内容を、Googleスライドを使って発表資料を作る。
- ・ Google スライドをモニターに映して発表する (1人=3分～5分)

3.テーマ設定

- ①運動と健康 ②食事と健康 ③休養・睡眠と健康 の中から1つを選ぶ

自分のテーマ



4.テーマごとに必ず入れる内容

①運動と健康

- ・ 運動はなぜ重要なのか？ ・ 運動量が少ないと？多すぎると？
- ・ 「有酸素運動」、「筋肉に強い負荷をかける運動」「骨に負荷をかける運動」

②食事と健康

- ・ 食事はなぜ重要なのか？ ・ 不適切な食事をとるとどんな問題があるか？
- ・ バランスのよい食事とはなにか？

③休養・睡眠と健康

- ・ 休養と睡眠はなぜ重要なのか？ ・ 健康によい休養と睡眠のとり方

