

健康教育実践記録

第5学年1・2組		指導者	稲葉 博司 ・ 松永 悠
題 材	心の健康		
ねらい	心は、感情・社会性・思考力などのはたらきの総体であること、いろいろな生活経験を通して年齢とともに発達することを理解し、人とのかかわりの中で感情をコントロールして、相手を理解しながら自分の気持ちを伝えることの大切さを考えることができるようにする。		
本時の活動 (実践日 平成27年3月1日火曜日 第3校時)			
児 童 の 活 動		児童の主な反応・様子	
1 事前アンケートの結果をもとに、5年生になって、みんながどんなことになやみや不安をもっているかを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 友達との人間関係、習い事、勉強のこと、家庭のこと、身体のこと、中学校のこと等 		
2 事前アンケートの結果をもとに、なやみや不安にどのように対処しているかを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 外で遊ぶ、スポーツをする、寝る、カラオケに行く、お気に入りの写真を見る、物にやつあたりする、おいしい物を食べる、泣く、お母さんに相談する等 		
3 対処の仕方はさまざまであるが、好ましい対処法と好ましくない対処法に分ける。	<ul style="list-style-type: none"> ・ (好ましい対処法) 外で遊ぶ、スポーツをする、寝る、おいしい物を食べる等 ・ (好ましくない対処法) 物にやつあたりする <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>不安やなやみをもつことは当たり前である。ひとりでなやまず、人に相談したり、気分を変えたりする等、自分に合った対処法を見つけることが大切である。</p> </div>		
4 班の友達の「よいところ」を考えて、アドバイスしあう。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 遊びに誘ってあげるところ、字がきれいなところ、友達とケンカしないところ、よく発表するところ等 		
5 本時のまとめをする。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>思春期には現実の自分と理想の自分に気づいてなやむかもしれない。自分の「よさ」を知り、自分に自信をもって、なやみと向き合いながら生きていくことで成長する。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 心や体に適度なストレスは、成長するためには必要なんだ。 		
指導を終えての考察			
<p>本時では、事前アンケートを取り、その結果をもとに話し合う活動場面を設けた。自分と身近な友達が日ごろどのようなことになやみ、どのような対処をしているのかを知ることができたようである。また、自分では悩まないようなことに悩む友達もいることを知り、友達の存在について考えを深めている様子であった。児童の記述から、なやみや不安への対処法として、自分に合った対処の仕方を選択することができていた。本時終末では、自分では気づかない「よさ」を知ること、その自己肯定感をこれからの人とのつきあい方に生かしていこうとする児童の姿が多く見られた。本単元の指導を終えて、心と体のつながりや自分の心の発達を実感することができた児童が多くいた。また、なやみが好ましくないものと思っていた児童も、適度なストレスを肯定的に受け取ることができ、適切な対処法について考えを広げ、深めることができたようであった。</p>			