

三小タイムズ

令和3年9月16日発行 校長 辻 久恵

保健授業（5年1組）

単元名 心の健康

本時のねらい

- 【知識及び技能】 不安や悩みへの対処には様々な方法があり、自分の不安や悩みに合った適切な方法で対処できることを理解し、呼吸法などの対処の仕方をできるようにする。
- 【思考力・判断力・表現力】 不安や悩みへの対処を体験する中で、心の発達や心と体のつながりに関する学習問題をつくり、表現することができるようにする。
- 【学びに向かう力・人間性等】 不安や悩みへの対処法を進んで考え、意欲的に学習活動に取り組むことができるようにする。

学習の展開

- 1 自分が不安に思うことや悩んでいることを思い出す。
- 2 小学校高学年の不安や悩みの傾向について知る。
○勉強 33% 友達 13% 健康 13%
- 3 不安や悩みがあったときの対処法について考える。
○不安や悩みがあるときに、どんなことをしていますか？
・お母さんに言う。
・寝る。 ・歌う。 ・忘れる。 ・相談する。
☆不安や悩み } 人によってちがう。
 対処の仕方 }
- 4 腹式呼吸と胸式呼吸に取り組む。
○不安や悩みの対処法として呼吸法が有効と言われています。
やってみましょう。
＜おなかか膨らむ腹式呼吸、胸か膨らむ胸式呼吸の体験＞
- 5 自分に合った対処法について考える。
○「自分は～が合う！！」どんなことがありますか？
・別のことを考える。 ・呼吸法。 ・運動する。
・その場を離れる。 ・音楽を聴く。
○5歳の時はどうでしたか？
・ハフ当たりする。 ・ティッシュを出す。 ・寝転ぶ。
○5歳の頃は対処法が考えられなかった。なぜ今はできるの？
・成長したから。
○どうやって成長したの？
・一つ一つ経験してきた。
- 6 これから学んでいきたいことを全員で確認する。

(1) 心は本当に成長するのだろうか。
(2) 呼吸法をするとなぜ落ち着くのか。

○この2つのことを学習していこう。どうやって調べる？
・教科書。 ・インターネット。 ・本。 ・やってみる。
・藤田先生に聞く。 ・呼吸の専門家に聞く。 ・カウンセラー。
- 7 学習を振り返る。
○振り返りノートに書きましょう。
・予想…大きく呼吸すると心が落ち着いて、体も落ち着く。
呼吸法は疑問だけれど、心は成長していると思う。

