

3 食生活と健康

◇課題◇ 食生活と健康への関連を知り、学んだことを生活にいかせるようになるろう

Step 1 教科書 P90～P91 を読む。

- ① わからないことや疑問に思ったことは学習ノートのノート欄に書き残しておこう。
- ② 健康に過ごすために必要なことはどんなことかをチェックしながら読もう。

Step 2 教科書 P90～P91 の太字の語句にマーカーでラインを引き理解する

- ① 学習ノートに太字の語句を書き出し、調べて説明をまとめる
- ② どうしてもわからない語句に関しては質問できるようにまとめて書き留めておく。

Step 3 保健学習ノート 1 年 P28 のウォームアップをやる。

- ① あなたは健康な食生活を送っているでしょうか。チェックを付けて保健学習ノートに記入する。
- ② 自分の食生活を振り返り、健康に生活するために心掛けていること、学んでこれから取り組みたいことを保健学習ノートに箇条書きにしてまとめる。

Step 4 学習のまとめ・今回のまとめをする

- ① 保健学習ノートの P28 の 1、エネルギーの消費と食事について正しいものを○で囲もう。を教科書を見ながらやる。
- ② 保健学習ノートの P28 の 2、食生活について正しいものには○を、誤っているものには罰をつけよう。を教科書を見ながらやる。
- ③ 答え合わせをする。(間違いは消さずに赤ペンで直す)
- ④ 保健学習ノート P29 の学んだことを生活に生かそう。あなたの食生活でこれから改善しようと思うことを書いておく。