

4 休養・睡眠と健康

◇課題◇ 休養と睡眠の必要性を知り、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 P9 2～P9 3を読む。

- ① わからないことや疑問に思ったことは保険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 P9 2～P9 3の太字の語句にマーカーでラインを引き理解する

- ① 保健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 P30のウォームアップをやる。

- ① 適切な睡眠時間について考え、保健学習ノートに記入する。
- ② 自分の睡眠を振り返り、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 P30の1、心身の疲労について語群から選んで記入しよう。を教科書を見ながらやる。
- ② 保健学習ノートの P24の2、休養と睡眠について、正しいものには○、誤っているものには×を付けよう。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 P31の学んだことを生活に生かそう。健康な生活を送るために、生活の中で改善したいことを書いておく。