

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体資料ノートのノート欄に書き残しておく。
- 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 保体資料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

保体資料ノート3年 P8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、保体資料ノートに記入する。
- 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 保体資料ノートの P8 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 保体資料ノートの P8 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 保体資料ノート P9 の学んだことを生活に生かそう。あなたの疲労回復方法を具体的に書いてみよう。を書いておく。