

## 第3学年 総合的な学習の時間 6月25日(水)

### 単元名 「元気パワーアップ」

元気いっぱい遊ぶ3年生。「元気」とよく言いますが、「元気」とはどんな状態のことでしょうか。3年生は、これまでの学習をもとに、周りの人に支えられ、成長してきた今の自分を「元気」という視点で見つめさせ、自分を大切にするためにはどのようにしたらよいかを考えてほしいと思い、この学習の計画を立てました。

#### ◆元気とはということ？

「元気パワーアップ」の学習を始めるにあたり、「元気」とはどういうことかみんなで確認しました。「元気」でイメージできることを考えてみると、ご飯がおいしく食べられること、体をたくさん動かして運動できること、仕事ができること、学校に行けること、友達に会ったとき、笑顔になる、気持ちが温かいなど…たくさんイメージすることができました。様々なイメージが出たので、似ている内容でまとめると、大きく3つに分けることができました。

元気とは…

「健康」「体力」「気持ち」

の3つからなります。

#### ◆今日の健康パワーは何点？

「元気」をさらに細かく考えていくことにしました。まずは、「健康」からです。「今日の健康パワーは何点？」と健康状態を聞いてみました。10点満点で健康状態を点数化しました。0点から10点まで様々でした。理由も聞いてみると、「よく寝られたし、ご飯もたくさん食べることができた。」「疲れていて元気があまりない。」「雨が降っていて、体をたくさん動かせていない（この日はお昼前から雨が降っていました）。」「雨だと、体も動かせないし、気持ちもすっきりしていない。」など、自分の健康状態をしっかり振り返っていました。

#### ◆健康パワーを10点にするためには…？

自分の健康状態を良くしていかないと元気にもなれません。「健康パワーを10点にするために大切なことはなんだろうか？」と考えてみました。「よく寝ていても、寝過ぎると眠たくなるからほどよい睡眠時間が大切。」「食事をとることが大切。でも、食べ過ぎてはいけない。」など、ただ、食べること、寝ること…ではなく、「ほどよく」や「自分の体にあった」ということを前提に考えることができました。前提をもとに、「健康パワーをアップさせるためには、寝て、食べて、そして動く（運動する）で病気にならない！」というまとめをしました。

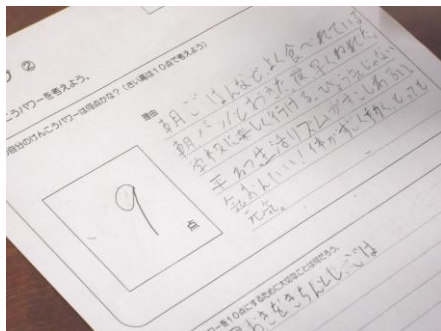


←健康パワーをアップさせる方法を話し合いました。

#### ◆自分の生活を振り返ってみよう

健康でいるために大切なことを考えることはできました。では、今の生活はどうでしょうか。健康パワーをアップできるでしょうか。そこで、「寝る」「食べる」「動く」の項目に分けて1週間の生活調べをすることにしました。実際にチェックしてみると、「寝る」の項目において、睡眠時間が遅いと分かったという振り返りや、すっきり目覚められないという振り返りが多くありました。また、平日と休日とでは、生活が少し違うということにも気付きました。自分の生活を振り返ったことで、「健康パワーを10点に近づきたい。」という意識が高まりました。健康パワーを高めるためにも、生活リズムを整えることがとても大切です。ぜひ、ご家庭でも話し合い、家族みんなで健康パワーを高めていってほしいと思います。

## 総合的な学習を通して…子どもの感想



↑健康状態を10点満点で点数化しました。

自分のけんこうパワーが何点かつけるのが、心にのこっています。ねる、食べる、動くをこれからいしきしたいです。とくに早ね早起きをがんばりたいです。(Tさん)

けんこうパワーはねる、食べる、動くということを知りました。これからはいしきしてやっていきたいです。(Mさん)

自分の生活をふりかえてみると、いつもおそくねていて、だめだなと思いました。けんこうになるために、何をすればいいのかを知ることができてよかったです。(Hさん)

学校があると、早ね早起きをしているけれど、休みになると、おそねおそおきになってしまい、朝ごはんも食べられません。やることをさとして、早くねるようにしたいです。(Nさん)



↑どうしたら健康パワーがアップするのか、班で話し合っています。

| 元気パワーアップ ③ |                   | 曜日 (月) 日 (月) 月 (月) 水 (月) 木 (月) 金 (月) 土 (月) 日 (月) |  |  |  |  |  |  | 合計 |  |
|------------|-------------------|--------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|----|--|
| 生活習慣       | 食事時間・量・栄養バランス     | ○                                                |  |  |  |  |  |  |    |  |
|            | 手洗い・うがい・歯磨き       | △                                                |  |  |  |  |  |  |    |  |
|            | おやつ時間・量・種類        | ○                                                |  |  |  |  |  |  |    |  |
|            | お風呂・お風呂の時間・お風呂の温度 | ○                                                |  |  |  |  |  |  |    |  |
| 身体活動       | お風呂・お風呂の時間・お風呂の温度 | ○                                                |  |  |  |  |  |  |    |  |
|            | お風呂・お風呂の時間・お風呂の温度 | ○                                                |  |  |  |  |  |  |    |  |
|            | お風呂・お風呂の時間・お風呂の温度 | ○                                                |  |  |  |  |  |  |    |  |
|            | お風呂・お風呂の時間・お風呂の温度 | ○                                                |  |  |  |  |  |  |    |  |
| 心身の健康      | お風呂・お風呂の時間・お風呂の温度 | ○                                                |  |  |  |  |  |  |    |  |
|            | お風呂・お風呂の時間・お風呂の温度 | ○                                                |  |  |  |  |  |  |    |  |
|            | お風呂・お風呂の時間・お風呂の温度 | ○                                                |  |  |  |  |  |  |    |  |
|            | お風呂・お風呂の時間・お風呂の温度 | ○                                                |  |  |  |  |  |  |    |  |
| その他        | お風呂・お風呂の時間・お風呂の温度 | ○                                                |  |  |  |  |  |  |    |  |
|            | お風呂・お風呂の時間・お風呂の温度 | ○                                                |  |  |  |  |  |  |    |  |
|            | お風呂・お風呂の時間・お風呂の温度 | ○                                                |  |  |  |  |  |  |    |  |
|            | お風呂・お風呂の時間・お風呂の温度 | ○                                                |  |  |  |  |  |  |    |  |

↑「食べる」「動く」「ねる」の項目ごとに1週間の生活調べをしました。

できていると思っていても、できていないことがあると思いました。元気でいるためには、たくさんの方がひつようだと思います。(Sさん)

けんこうでいるために「これをやろう。」といういしきがあるとよかったです。ねる、食べる、動くをいしきしていききたいです。(Hさん)

### その後の学習では…

「元気」になるほかの2つの要素、「体力」と「気持ち」の面を細かく考えて行きます。

その後、保護者や高齢者の方々、幼稚園さんなど様々な人との関わりを通して、元気になれる「遊び」を計画して、実行していききたいと思います。自分を「元気」にすることで、周りの人も「元気」にすることができます。3年生から「元気」いっぱいになれる遊びを発信していきます。

