

# 学習指導案 (想定される領域・教科:自立活動、生活単元学習)

## 1 題材名「早寝早起きをしよう」

## 2 本時のねらい

- ・どうして早寝早起きが大切なのかを考える。
- ・夜更かしや、ゲーム依存などについて考え、より良い入眠と目覚めについて知る。

## 3 番組の活用について

- ・眠る前のスマホの使用等を例に挙げ、正しい睡眠習慣について考える機会とする。
- ・リラックス遊びをゲームの中で行い、入眠の習慣に役立てられるようにする。

## 4 本時の流れ

主な学習活動と内容 (45分)	指導上の留意点
<p>① 本時の学習内容を確認する。</p> <p><b>早寝早起きをしよう</b></p> <p>② ストレッチマン・ゴールドの視聴 ○番組途中まで(～8'02「感覚運動遊びの前まで」)視聴する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童が、学習の見通しをもてるように、本時の学習内容を視覚的に提示する。</li> <li>・明るさや画面の照り返しなど、視聴環境に注意する。</li> </ul>
<p>③ 動画の内容を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○夜更かしをして辛そうな場面をみて、似たような経験がないか話し合う。</li> <li>○ストレッチをする場面では、ストレッチマン・ゴールドと一緒にストレッチをする。 ※状況に応じて、動画を途中で一旦止めて、ストレッチを更に入念に行ってもよい。</li> <li>○どうして、早寝早起きが大切なのかを考える。 (例) 睡眠不足は健康に悪い。 早寝早起きをすると、すっきりする。</li> <li>○番組で示された、早寝早起きのポイントを確認する。 寝る直前までゲームをしない。 目覚ましをセットする。 部屋を暗くする。 光を浴びる。 朝ご飯を食べる。他</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・眠くなる、疲やすくなる、ぼーっとする、イライラする、などの絵カードを用意し、寝不足のイメージがもてるように視覚的に支援を行う。</li> <li>・映像を見て行うことが難しい児童には、動作補助の支援を行う。</li> <li>・どうして?と問いかけることで、児童が自分の考えをもてるように促す。</li> <li>・出し合った問題点が、早寝早起きで改善されることを示す。</li> <li>・番組の場面を印刷しておき、○×に分けるなどしながら、クイズ感覚で視覚的に示しながら確認していく。</li> </ul>
<p>④ 動画の続きを最後まで視聴する</p>	
<p>⑤ 感覚運動あそびをする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○まねっこゲーム 寝る前のからだほぐしに、模倣の運動遊びをイメージしながら、楽しんで取り組む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「ゆっくり、おおきく」「きもちのいいところまで」など、動きの速さや強さを具体的に示し、身体部位を意識できるようにする。</li> </ul>

⑥ 本時の振り返りをする

- 早寝早起きについて、本時の活動を振り返る。
- 学習したことを、生活の中で生かすことを考える。

- ・早寝早起きの大切さについて考えることができたかどうかについて自分の学習を振り返る。
- ・番組で示されたポイントの中から、自分が取り組めることを考え、選ぶ。

【他の教科との関連】 **生活科** 3段階 ア 基本的な生活習慣

(イ) 身近な生活に必要な身の処置に関する基礎的な知識や技能を身に付けること。

5 評価

- ・早寝早起きの大切さを知り、早寝早起きに向けて自分が取り組めることを考えることができたか。

(知識・技能)、(思考力・判断力・表現力等)