

ちば地域コンソーシアム『生活リズム改善プログラム』モデル指導案

1. ねらい

インターネットやゲームに依存することで起こる健康上の問題点やこれらに依存せずに適切な睡眠をとる等の望ましい生活リズムをつくる必要があることに気づくことができる。

2. 指導の流れ (45 分)

時配	全体の動きと学習内容	指導上留意する点 (★: 資料、備品)
0 分	1 ゲームと生活リズムに関する調査を知る ○ゲームの使用時間や生活リズムについて、全国調査と事前に回答した学級の実態を比較する。 T「ゲームを平日にする時間は、全国平均と比べて高いと思いますか？」 T「ゲームに熱中して、時計を見たら長い時間が経っていたということはあるですか？」	★スライド資料 ★PC、大型TVやプロジェクタとスクリーン ●音楽プレーヤー等も含めたゲーム機の使い方について振り返らせ、自分の生活リズムについて問題がないか考えさせる。 ●ゲームの使用時間やあまり具合について発言させ、以降の学習につなげるようにする。
5 分	2 アニメドラマの冒頭を見る ○しょぼりくんという小学6年生の主人公がゲームやネットにはまってしまうというアニメドラマを見る。	★Flash 教材 ●アニメドラマを見る前に、主人公について簡単に説明する。 ●アニメドラマの途中でクイズに答えたり、みんなで話し合いをしたりすることを予告する。
10 分	3 ゲームにハマったしょぼりくんのこの後の生活を考える ○ドラマの内容を振り返り、しょぼりくんがこのままゲームやネットにはまった生活を続けるとどのようなようになるかをワークシートに書く。 ○ワークシートに書いた内容を発表する。 ・授業中眠くなるので成績が落ちる ・夜寝ていないので元気が出ない ○ドラマの続き (しょぼりくんのその後の生活) を視聴する。	★Flash 教材、ワークシート ●考えがなかなか書けない子どもには自分自身の睡眠不足の経験を想起させて、それをもとに書くようにさせる。 ●発表した内容について、子どもたちにも睡眠不足で同様な経験に陥ったことがあるかを尋ね、しょぼりくんを共感的にとらえさせる。
25 分	4 睡眠のしくみについて考える ○なぜ人間は夜になると眠くなるのかを考える。 ・夜になると眠くなるのはわかるけど、なぜ眠	★Flash 教材 ●ドラマの中でお母さんが「普通、人間は夜になったら眠くなる」と言った言葉を取り上げて、

	<p>くなるのかはわからない</p> <p>○ドラマの続き（なぜ人間は眠くなるのか）を視聴し、その後に内容を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝、太陽の光を浴びると夜になると睡眠に関係するホルモン（メラトニン）が出る。 ・寝る前にゲームに熱中したり、テレビを見て興奮したりすることや熱いお風呂に入るとは眠りを妨げることを、補足する。 	<p>眠くなる理由を尋ねる。</p> <p>●ドラマの内容については振り返りながら、大切なキーワードは板書して、記憶に残るようにするとともに、このような経験がないかを尋ねて自分自身の睡眠について振り返らせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メラトニン ・太陽の光 ・運動 ・寝る前にゲーム、熱いお風呂
35分	<p>5 睡眠の役割について考える</p> <p>○睡眠不足の生活が続くと、どのような悪影響が出るかをワークシートに書き、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・勉強ができなくなる ・背が伸びない ・病気になる <p>○ドラマの続き（睡眠不足が続くとどんな悪影響が出るか）を視聴し、その後に内容を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集中力や思考力が低下する ・日中覚えた内容の記憶が定着しづらい ・気持ちがイライラする ・身体の成長がスムーズに進まない ・病気や怪我が治りにくい 	<p>★Flash 教材・ワークシート</p> <p>●考えがなかなか書けない子どもには自分自身の睡眠不足の経験を想起させるだけでなく、しょぼりくんの様子も併せて考えさせて、それをもとに書くようにさせる。</p> <p>●ドラマの内容については振り返りながら、大切なキーワードは板書して、睡眠不足になることは決して自分自身にとってよくないことに気づかせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集中力・思考力・記憶の低下 ・イライラする ・成長が進まない ・けがや病気が治りにくい
45分	<p>6 授業のまとめをする</p> <p>○振り返り用紙に授業の感想を書く。</p>	<p>★ワークシート</p>