

3. 楽しい保健学習を成立させるための教材の条件

楽しい保健の授業を成立させるためには、教師の技量と子どもの意欲と良い教材によって生み出されるのではないかと思います。授業においては、かなり教材づくりが重要になってくると思われます。子どもたちの意欲を盛り上げる教材とは、「わかること」と深く結びつくことが必要なのです。「わかる」ということは、子どもの思考の中に次のような事態や変化が生じたときであるといわれています。

- ① 興味のある新しい事実を知ったときや現有の知識と結びついたとき。
- ② 新しい知識によって今までの不確実な知識の部分がはっきりしたとき。
- ③ その知識によって「なるほど」と説明され納得ができたとき。
- ④ 今までの考え方が新しい知識によってひっくりかえされたとき。
- ⑤ その知識を使って新しい問題が解けたとき。

子どもの思考活動の中に、このような変化が起これば、楽しさや意欲を喚起させることができると思います。このような授業を実現するためにも、教材づくりがなによりも大切になってくるものと思います。

そこで、授業に強くなる保健の教材づくりの方法として「授業書」づくりに取り組んでみました。

4. 食べものの授業書について

子どもたちは体の成長に悪い影響を及ぼす飲食物を知らず知らずのうちにとっていることが多い。

そのことによって、肥満や子どもの成人病がひそかに広がっていると言われている。そこで、子どもたちが健康な生活をするために、食べものを教材化し次のように進めてみた。

- (1) 授業時間数は2時間とする。
- (2) 学習内容は次のように構成する。

- ① 人間は生きていくために食物をとること。
- ② 食物はバランスよくとらねばならないこと。
- ③ 食べものと運動について
- ④ 食べものと睡眠について。

(3) 学習のねらい

健康は運動、食事、睡眠などの調和のある生活行動によって保持増進することができる。

〔質問-1〕

次のことばは、みなさんがとても好きな食べものの頭文字です。つづけて書いてみましょう。

オ	ハ
カ	ハ
ア	キ
サン	ト
ヤ	ク
ス	
メ	

〔質問-2〕

次のことばは、みなさんがあまり好きでないかもしれない食べものの頭文字です。つづけて書いてみましょう

オ	マ
カ	マ
ア	ス
サン	テ
ダ	キ
イス	
キ	

〔質問の答え〕

オ	オムレツ	ハ	ハンバーグ
カ	カレーライス	ハ	ハムエッグ
ア	アイスクリーム	キ	ギョウザ
サン	サンドイッチ	ト	トースト(ビザ・チーズ)
ヤ	ヤキソバ、ヤキメシ	ク	クリームスープ
ス	スパゲティ		
メ	メダマヤキ		

みなさんの好きだと思われる食べものにはいくつかの問題点が考えられます。

- ① あまり手間がかからない。
- ② 冷凍・半調理すればすむ加工食品が多い。
- ③ あまりかまないで飲みこめる。柔らかい料理。
- ④ 根菜類(こんさいるい)など繊維(せんい)の多い野菜を使うことが少ない。
- ⑤ 肉を使った料理が多く動物性脂肪が多い。

〔質問の答え〕

オ	おから煮	マ	まつたけごはん
カ	かば焼き(うなぎ・いわし)	マ	丸ぼしいわし
ア	あずきごはん	ス	すきやき
サン	さんま塩焼き	テ	てんぷら
ダ	だしまき玉子	キ	きりぼしだいこん
イ	いも(ぼう)		
ス	すし		
キ	キンピラごぼう		

みなさんから嫌われていると思われる食べものには、成長期にぜひとりたい食品であり、成人病を予防してくれる多くのものが入っています。

- ① ビタミン、にんじん、ネギなどの野菜、魚、海藻(かいそう)、煮豆、酢などには繊維、ビタミン、カルシウム、植物性油脂、植物性タンパクがふくまれている。
- ② 大豆みそ、豆腐、おからなどにふくまれているグリシンというアミノ酸は、むし歯の原因になるミュータンス菌を増やすことを止める働きがあるとされています。
- ③ ごぼう、レンコンなどの根菜類や繊維の多い野菜は、歯をそうじしてむし歯を防ぐばかりで

〔問題-1〕

お相撲さんは太っている人がほとんどです。では、1日に何回食事をするでしょう。

ア	1日1食
イ	1日2食
ウ	1日3食
エ	1日 <input type="text"/> 食

〔お話-1〕

力士の生活パターン

	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	~	23
幕内3段目			起	ト	け	食	食	自	自	夕	自	夕	自	夕	自	就	
			床	レ	い	事	事	由	由	由	由	由	由	由	由	由	
				ン	こ			寝	寝	寝	寝	寝	寝	寝	寝	寝	
序2段	起	け	そ	食	そ	ふ	食	食	昼	自	夕	自	夕	自	就		
	床	い	う	事	事	ろ	た	た	寝	由	由	由	由	由	由		
		こ	じ	他	他		た	た	寝	寝	寝	寝	寝	寝	寝		
				備	備		た	た	寝	寝	寝	寝	寝	寝	寝		
							た	た	寝	寝	寝	寝	寝	寝	寝		

上の図がお相撲さんの1日の生活です。みてわかるように1日に2食しか食べません。そして、必ず昼寝をします。

白ネズミを使った実験があります。白ネズミをA、Bの2つに分けてかいます。Aには、きめられたカロリーのエサを与えっぱなしにしていつでも食べられるようにしておきます。Bには、同じカロリーの2つに分け一定の時にまとめて与えます。つまり、Bは1日に2食にするのです。そうするとAのネズミの体重はあまり変わらないのに、Bのネズミの体重はどんどん増えるのです。朝食を食べないで1日2食ですませ、昼寝をすることは太る原因になるのです。