

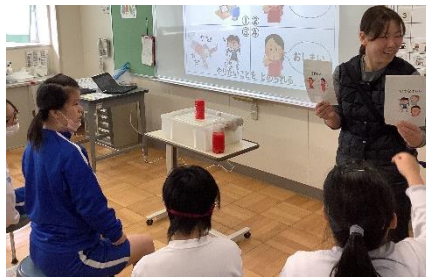
～保健『自分の好きな過ごし方を見つけよう!』～

6日（金）から11日（水）までの3日間、保健の授業を行いました。今回の授業では、「心の健康を保つために、自分の強みや自分の好きな過ごし方を見つける」ことを目標として取り組んできました。

授業の始めには、学校や家庭での活動場面でどんな気持ちになるのかを学びました。楽しい、うれしいなどの「快」、嫌な気持ちや不安などの「不快」の両面があることを振り返り、イラストで確認しました。その後、「不快」が溜まっていくとストレスや緊張につながるることについて、色水がカップからあふれ出る様子で学びました。



どんな気持ちになるかな？

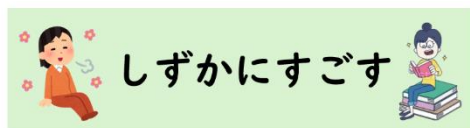


嫌・不安などが溜まっていくと…



あ～、こぼれちゃった～

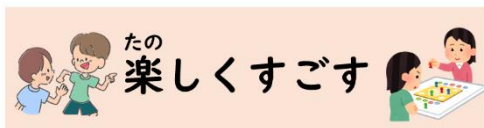
その後、ストレスや緊張への対処の一つとして、自分の強みや好きな過ごし方を見つける学習とし、実際に体験しました。



おんがくをきく 	きらきらスティック 	すなごけい 	ぬりえ
えをかく 	パズル 	えいが 	ゲーム



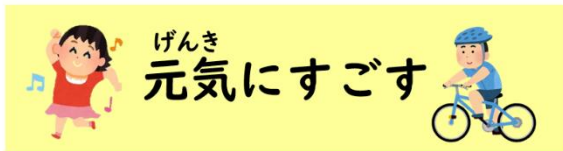
映画や音楽鑑賞、塗り絵などを静かに楽しみました。



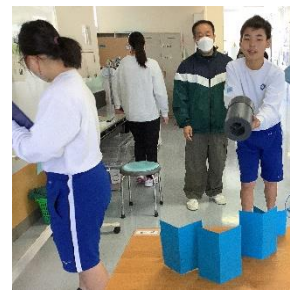
トランプ 	オセロ 	ジェンガ 	ゲーム
やぶく 	カラオケ 	こうさく 	

初めて体験するものもあり、夢中になって取り組みました。友達と一緒に楽しんでいました。





「ピョンピョン」「ズドーン」「コロコロバコーン」など、元気いっぱい楽しむ音がたくさん聞こえてきました。穏やかにすごす場面も見られました。



この時間では、鬼ごっこやキャッチボール、うんていなどで体を動かしたり、ゆったりと過ごしたりして楽しむ場面が見られました。

快、不快など様々な感情があることを知り、そういった気持ちに気付き、時には折り合いをつけながら過ごすことの大切さを学びました。

今回の授業の目標に挙げた「心の健康を保つために、自分の強みや自分の好きな過ごし方を見つける」ことが、ストレスや緊張を感じたときの対処方法の一つとして捉えていけたらと考えています。