

生活リズムは早寝・早起・朝ごはんから



感情(恐れ・不安・安心)

古い脳 聴覚

新しい脳

食欲・睡眠・異性への関心

意欲・創造力

知覚・理解

意欲・想像力・記憶



4 学年 睡眠と成長

1 めあて

- (1) 睡眠には種類があり、一晩に2つのリズムをくり返していることがわかる
- (2) 睡眠の働きが分かる。
- (3) 自分の生活の仕方を考え、眠るための工夫を考えて実行する態度を養う。

2 展開

発問□ 予想される児童の反応・ 評価☆

学習内容	発問 (○) 指示 (△)	資料
1 眠りについて考える。	○なぜ生き物は寝なければならないのでしょうか。 ・ 疲れるから	
	今日は眠りの勉強をします。	
2 脳の働きを知る。	○脳はどんなことをしていますか。 ・ 考える △ 脳の働きを知る。 ・ 古い脳と新しい脳 ・ 新しい脳の働き	脳の解剖図 脳の働き
3 眠りの種類を知る。 自分の考えたことを発表する。	△ 眠りには二つの眠りがある。 ・ ノンレム睡眠とレム睡眠。 △ ノンレム睡眠とレム睡眠の働きを知る。 ・ レム睡眠 体は寝ているが脳は起きている。 ・ ノンレム睡眠 脳も体も眠っている。	ノンレム睡眠 レム睡眠 体の眠り 脳の眠り
4 眠りの働きを知る。	△ 眠るとはどんな役目をしているのでしょうか。 ・ 脳と体の疲れを取る ・ 成長ホルモンによって体の成長を助ける ・ 骨の成長 ・ 記憶の定着をする。	眠りの働き
5 自分の生活を振り返り、 眠るための工夫を考える。	○どんなときに早く眠ることができますか。 ・ 運動 ・ 寝る前の食事はしない ・ 静かで暗い環境 ・ 寒すぎず、暑すぎず ・ 早ね早起き、規則正しい睡眠	ブレーストリーミング たくさん出してみよう。 記入用紙
6 まとめ	△自分がこれからの生活でやってみようと思うことを書きましょう。	プリント