

保健教育

中川 沙紀

1 保健教育における他者とともに編む子供とは

自分の心と体の変化に向き合い、仲間の考えに触れながら学び合い、実感を伴って考えを広げたり、深めたりする姿。

思春期に訪れる体と心の変化について、ただ知識を得るだけではなく、子供たちが「自分は体や心の変化について、どう感じているのか」を安心して言葉にし、仲間と分かち合った。前向きな気持ちも、戸惑いや不安といった気持ちも、どれも否定されることなく受け止められることで、互いに共感したり信頼したりすることができた。

こうしたやりとりを通して、子供たちは仲間の言葉に触れながら思春期の変化に対する自分の考えを見直し、変化を前向きに受け止めていった。

2 保健教育における「他者とともに編む」子供を育てるには

①知識を生活に活かそうと意欲を高める協働的な学びの設定(他者との関わりへのアプローチ)

習得した知識を生活に活かすためには、ペアやグループでの話し合いを通して、「学習したことをどのように取り入れれば、より健康な心と体をつくることができるのか」について考えることが有効である。

また、子供が生活の中で経験してきたことを互いに共有することによって、知識を生活に活かすことに対して必要感を高めることができる。例えば、インフルエンザで食事が取れなかった経験や、お腹が痛いときに消化の良い食事を選んだ経験等を話し合うことである。

話し合いと実践を繰り返すことで、子供は自身の生活に知識を取り入れながら、実践的な学びを積み重ねていくことができる。

②学んだ知識を生活に活かす場の設定(個人の内面へのアプローチ)

学習を通して得た健康に関する知識を、生活で活かす実践の場を設ける。実際に試してみると、効果を実感し、健康な心と体をつくることができる。

例えば、栄養バランスの取れた食事、適度な運動、質の良い睡眠の重要性について学んだ後、それをどのように生活に取り入れられるかを考え、実践する活動を行う。子供は期間を決めて、健康的な生活習慣を実践し、自分が取り組んでみたい目標を設定する。

この活動を通して、自分自身で工夫しながら健康について向き合う習慣が身に付き、将来的に自分の健康を守る力を育成することへとつながる。