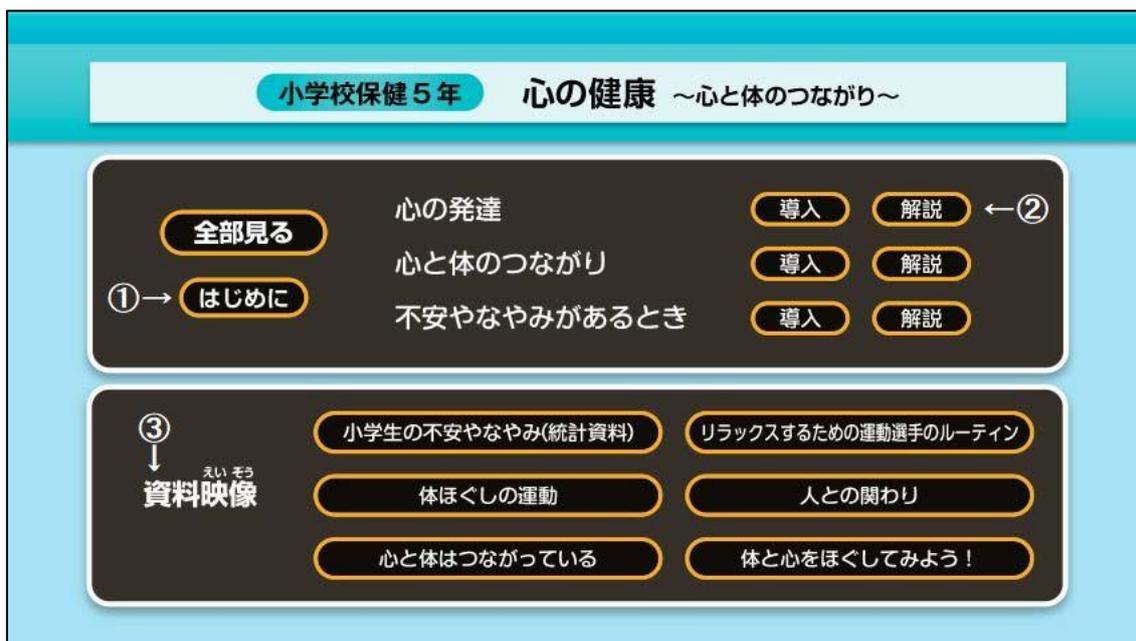


「授業での活用のヒント」（心の健康）



◆映像の構成

- ① **はじめに** …本 DVD で学ぶことを、簡潔に説明しています。「心の健康」には、気持ちが明るくなるや集中できるなどのプラスの面と、不安や悩みで落ち込んだ気持ちになるなどのマイナスの面もあることを意識して、全体を考えていくようにします。
- ② **導入** **解説** …それぞれの項目の内容についての「考える」ための『導入』と考えを確かめるための『解説』に分かれています。『導入』から『解説』を視聴する時には、連続して視聴せず、考える時間、話し合う時間や発表する時間を必ずとるようにしましょう。
- ③ **資料映像** …各項目の内容に関連する映像を集めています。本編では詳しく説明できなかった内容、焦点をあてて説明したい内容が含まれています。授業で視聴する際に、利用できる映像や画像(スライド)などがあります。本編とあわせて、適宜ご利用ください。

◆各項目の映像

心の発達 …ねらい:心は人との関わりや様々な生活経験、学習を通して成長してきたことを理解する。友人との接し方を工夫して、心がよりよく発達するにはどうしたらよいかを、考える時間、話し合う時間や発表する時間をとり、学習を深めることができます。

心と体のつながり …ねらい:心と体は密接に関係し、影響し合っていることを理解する。自分の経験から、心の動き(感情)と体の変化について考える。(どきどきしたこと、緊張したこと、イライラしたことなど、いろいろな経験を思い出し、出し合う。)

不安やなやみがあるとき …ねらい:不安や悩みはだれにでもあることがわかり、いろいろな対処法があることを理解する。その対処の方法について自分なりの考え、自分にあった方法を考えてみる。資料画像『小学生の不安やなやみ』を活用しながら、悩みを再確認したい。

解説 には、緊張しているときに気持ちを落ち着かせる呼吸のし方も収録しています。資料映像『体ほぐしの運動』『体と心をほぐしてみよう』のいろいろな運動で、体をリラックスさせる方法を身につけましょう。