

保健編 1章 健康な生活と病気の予防①

## 2 生活習慣と健康 (1) 運動と健康

この時間の学習を振り返り、評価してみよう。

●次のことについて、チェックしてみよう。

当てはまるところ、全てにチェックしよう。

	自分の考えを伝えることができる。	他の人に説明できる。	関連する語句を挙げられる。
運動にはどんな効果があるか。			
どんな運動をどのくらい行くとよいか。			

●学習の進め方を工夫するなどして、次のことができたか。

当てはまるところにチェックしよう。

	よくできた	できた	まあまあ	もう少し
自分の課題を発見した。				
解決方法を考えたり、適切な方法を選択したりした。				
考えたり選択したりしたことを伝え合った。				

●もっと学習したい、自分自身の生活に生かしたいと思ったことを書いておこう。

.....

.....

.....

.....