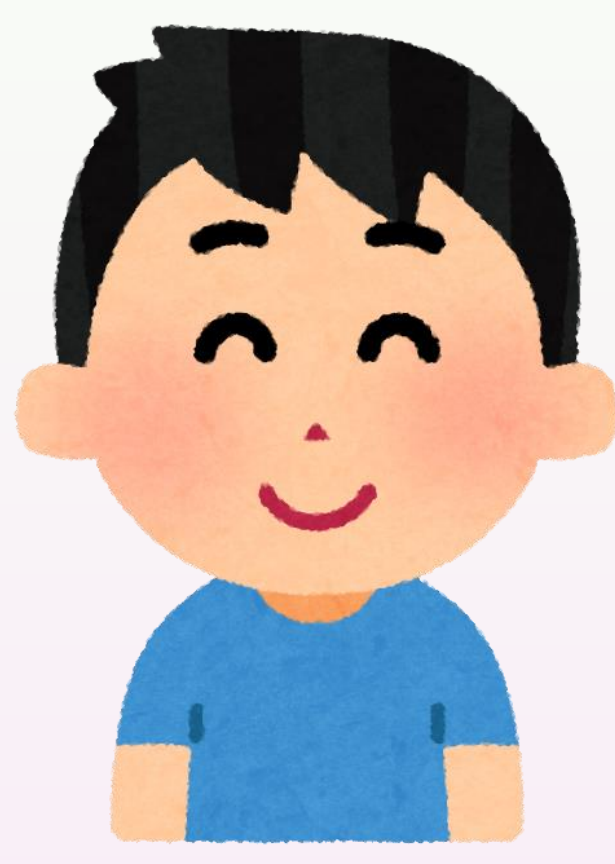


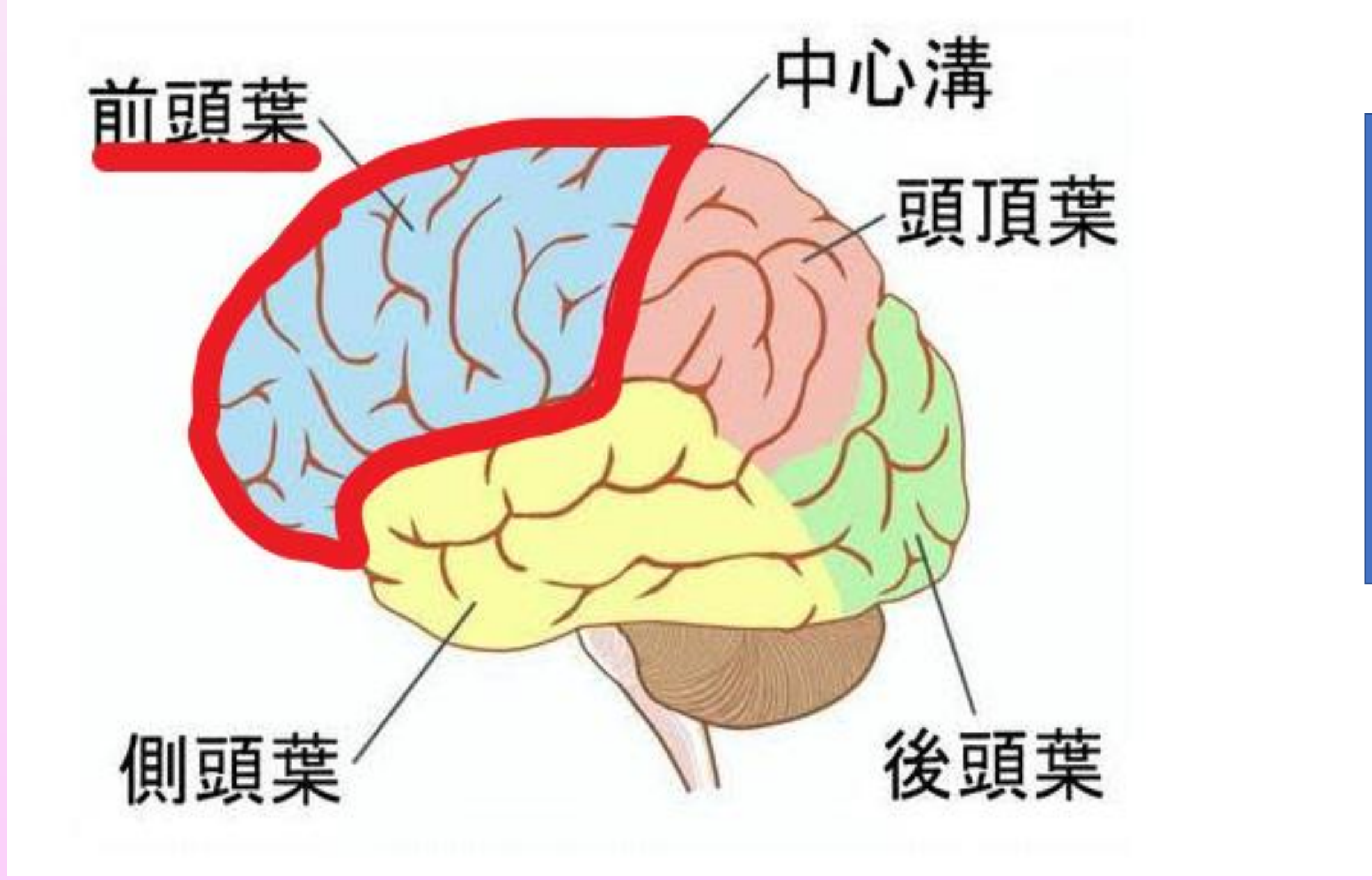
であう



調べたいこと



昨年度、心は脳の**前頭葉**にあるということを学びました。



今年度は
脳全体

- ・脳は、心と同じように乳児期から発達するのか。
- ・脳は何でできているのか。
- ・脳にはどのようなはたらきがあるのか。
- ・脳はどんなつくりになっているのか。
- ・寝ているときの脳はどうなっているのか。
- ・脳が一番よくはたらくのは何時頃か。
- ・記憶する数を増やすことができるのか。
- ・脳は訓練したら成長するのか。
- ・脳を成長させるには、どんなことをすればいいのか。

しる

ヒトの脳の構造や機能

先生の話聞いたことで、脳のどこで感じたり見たりしているかの理解が深まり、もっと知りたいと思いました。

工藤先生のお話で、脳に興味をもちました。脳に関する病気の予防法も知ったので、生活に生かしていきたいです。



くどうちあき脳神経外科クリニック
院長 工藤 千秋 様

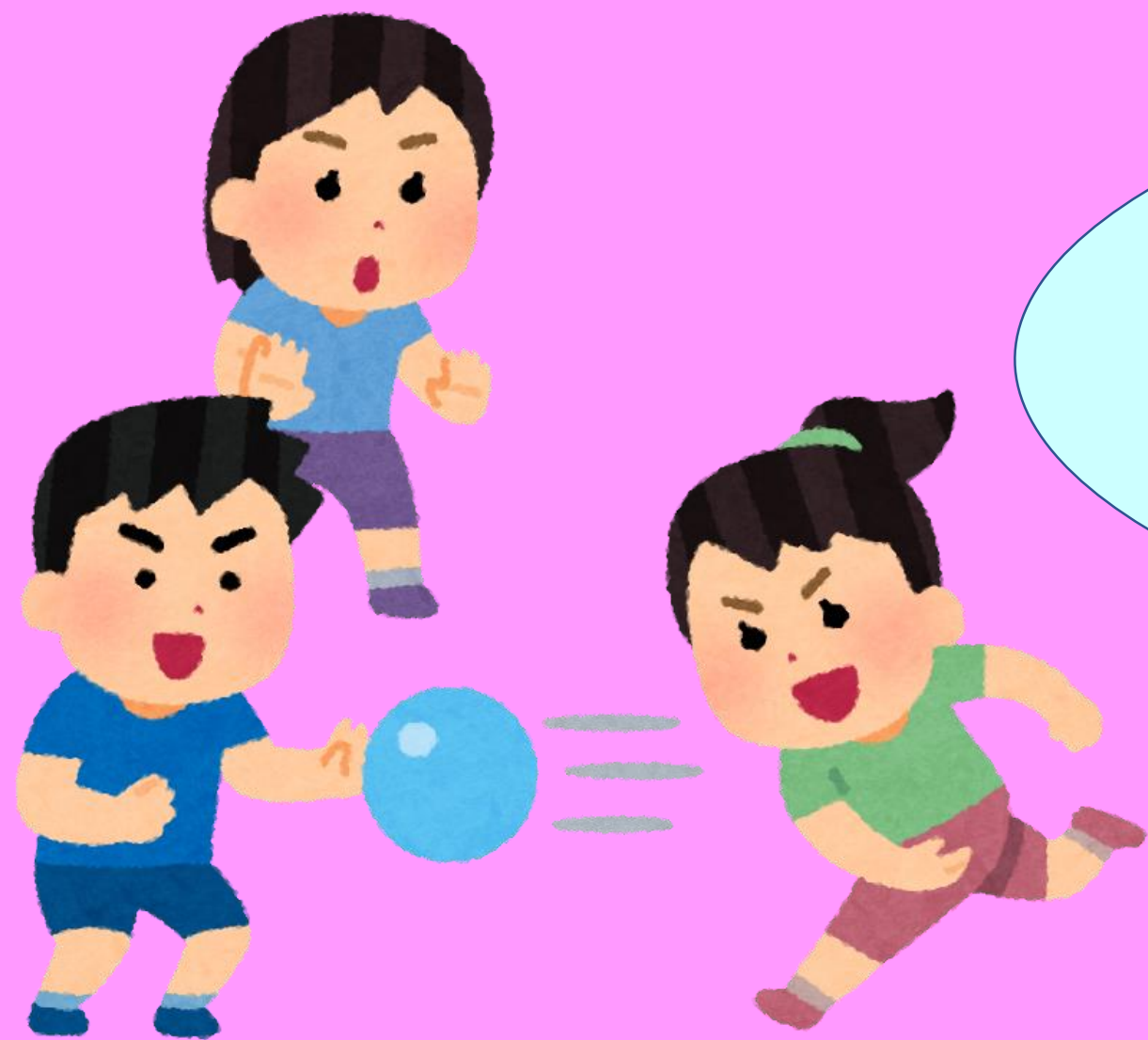
脳のしくみについてくわしく教えてもらったので、今後の生活に活用していきたいと思いました。

認知症かどうか分かるサインのことを教わったので、そのサインを祖母や祖父に教えたいです。

脳と睡眠の関係



日本体育大学 教授
野井 真吾 先生



SUN3タイムやハッスルタイムなどの時間にたくさん日光を浴びて、脳の活動を活発にしていきたいです。



食事・運動・睡眠がつながりあっていることが分かりました。寝る時間が遅くなって、朝すっきり起きられないことが多いので、早く寝るために、たくさん運動したいと思います。

しる

- ①自分の脳のはたらきについて調べ、さらに伸ばしたい部分を明確にしました。
- ②脳の機能向上に役立つことについて、知識を得ました。

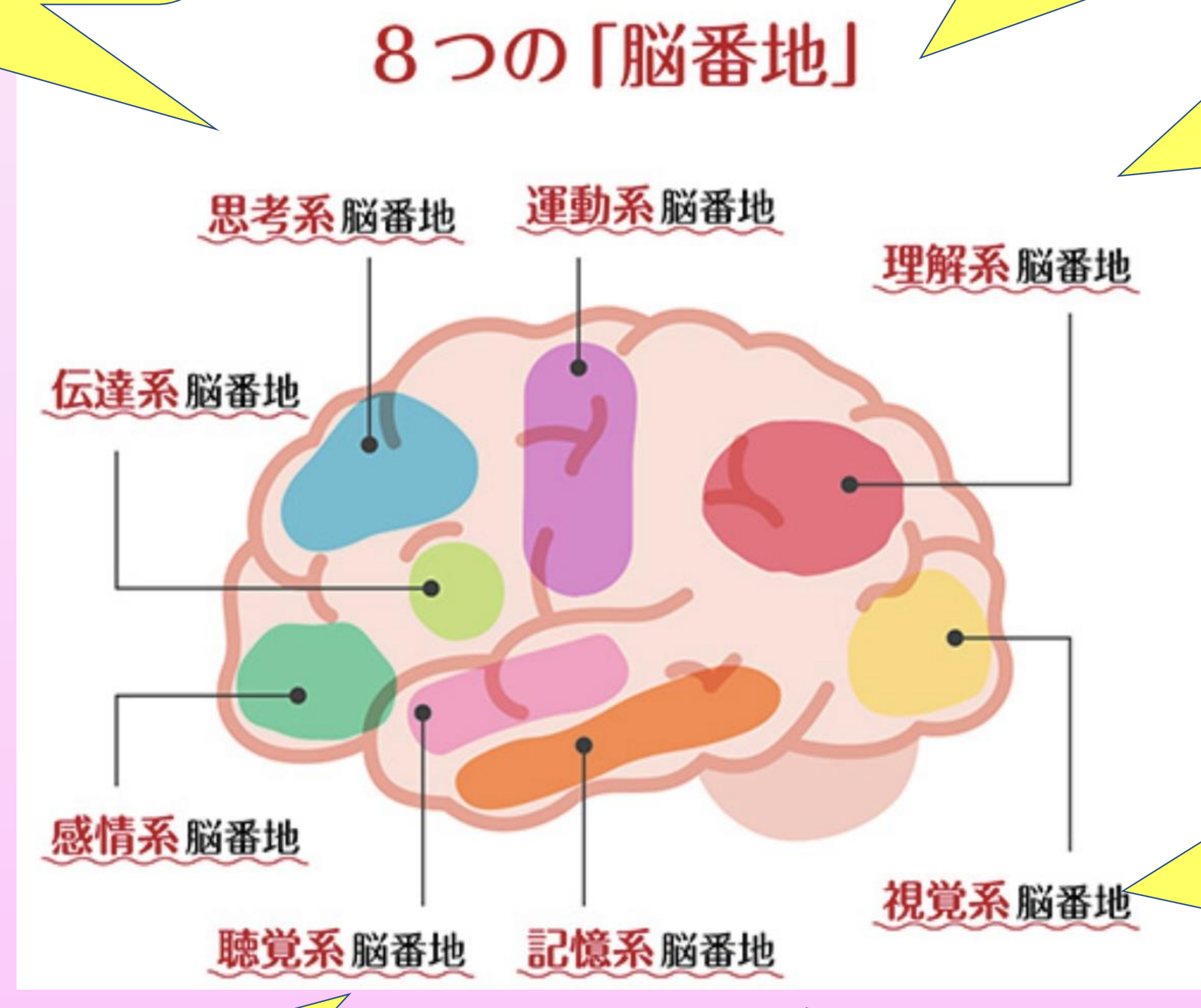
【思考】
 ・何事にも目標を設定する。
 ・予定を立ててから行動する。
 ・読書をする。 など

【運動】
 ・利き手と反対の手で歯磨きをする。
 ・有酸素運動をする。
 ・二つの動きを同時にする。 など

【伝達】
 ・学校であったことを家族に伝える。
 ・結論から話す。
 ・一日に5人以上と話す。 など

【理解】
 ・見かけた人の気持ちを想像する。
 ・クロスワードパズルをする。
 ・人の服装を真似てみる。 など

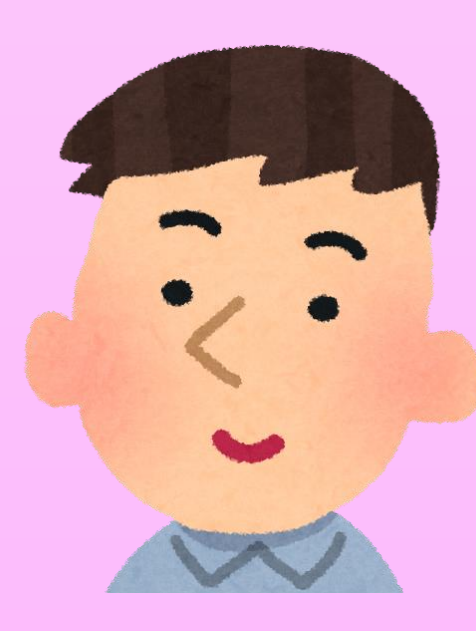
【感情】
 ・ほめノートを書く。
 ・楽しかったベスト10を考える。
 ・立場を置き換えて考える。 など



【視覚】
 ・オセロの対戦中に色を入れ替える。
 ・本を読むときに背筋をのばす。
 ・けん玉やお手玉で遊ぶ。 など

【聴覚】
 ・遠くの人との会話に耳をすませる。
 ・ニュースを聞きながら、アナウンサーの言葉を繰り返す。 など

【記憶】
 ・声に出したりしたり書いたりしながら覚える。
 ・ストーリーにして覚える。 など



ためす

元気脳ウィークPart2 「脳の機能向上に役立つことを生活に取り入れよう」

元気脳 week 2

この方法で脳をきたえるぞ！【きたえるところは、()カ】

いつか	○
どこで	○
どんな方法	○
だれと	○
どのくらい	○

日	感想	チェック
24 火		○
25 水		○
26 木		○
27 金		○
28 土		○
29 日		○
30 月		○

【運動】
 利き手でない手で歯磨きをしたら、不思議な感じがした。

【伝達】
 今日の出来事を家の人に伝えたら、喜んで聞いてくれて、うれしかった。1分以上、伝えることができた。

つたえる 地域へ発信プロジェクト始動!

元気100倍体操(仮称)を創作中です。
 創作した体操は、校内や児童館、老人ホームなどへ発信していきます。

ふりかえる

昨年度の心の学習と、今年度の脳の学習を統合し、学んだことを自分の生活に役立てていきます。