

2年LHR「心と体の健康を考える」

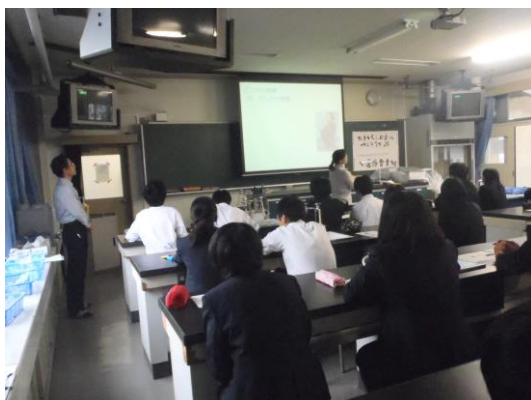
平成27年11月13日（金）に生徒が6講座の中から自分なりの健康課題を見つけ、選択して受講し、健康に関する知識の習得と実践力を養いました。

この講座は、2年生生徒保健委員が中心となり、自分達で計画し、当日の運営・司会も行いました。

<講座内容>

- | | |
|------------------------|--------------------|
| ①ストレスと上手につきあう方法 | 進藤 貴子 先生（川崎医療福祉大学） |
| ②眠りと健康 あなたの夜更かし生活が、実は… | 保野 孝弘 先生（川崎医療福祉大学） |
| ③スポーツメンタルトレーニング | 田島 誠 先生（川崎医療福祉大学） |
| ④食べることは生きること | 真鍋 芳江 先生（中国学園大学） |
| ⑤学習法について考えるー学習の心理学ー | 森井 康幸 先生（吉備国際大学） |
| ⑥脳とこころのしくみ | 伊藤 悦朗 先生（徳島文理大学） |

●ストレスと上手につきあう方法



●眠りと健康 あなたの夜更かし生活が、実は…



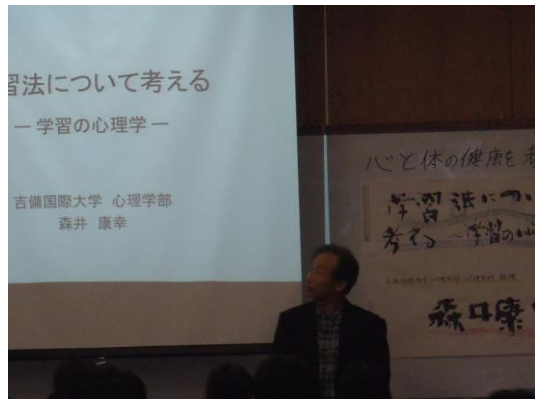
●スポーツメンタルトレーニング



●食べることは生きること



●学習法について考える —学習の心理学—



●やる気の心理学

